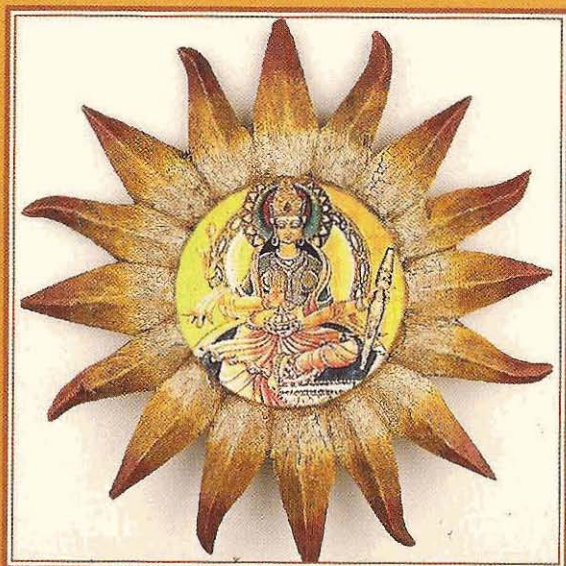




Dr. RAZA KAPOOR

AYURVEDA

TRATAT DE
TERAPIE

VOLUMUL 1

Coperta: Silvia Sandu

Doctor Raza Kapoor

AYURVEDA

vol. 1

TRATAT DE TERAPIE

Toate drepturile asupra prezentei ediții sunt rezervate

Editurii L.V.B. Invest S.R.L

ISBN: 973 - 98135 - 5 - 0

Editura L.V.B.

București, 1999

Avertisment

Informațiile și metodele prezentate în acest volum nu trebuie să înlocuiască sfatul medicului.

Redacția nu își asumă răspunderea pentru daunele care ar putea rezulta din uzul sau abuzul metodelor de diagnostic și tratament, ca și al rețetelor reproduse în ambele volume.

Informațiile cuprinse în aceste volume sunt gândite pentru cei interesați în perfecționare, și nu ca indicații de diagnostic și terapie în sens medical.

Cuprins

Introducere	7
Ayurveda – prima știință a vieții	9
Ayurveda și potențialul uman	9
Ayurveda și spiritul occidental	9
Constituția omului	11
Umorele <i>vata</i> , <i>pitta</i> , <i>kapha</i>	13
Determinarea constituției individuale	16
Constituția <i>vata</i>	18
Constituția <i>pitta</i>	18
Constituția <i>kapha</i>	19
Constituții spirituale	20
Diagnoza	22
Controlul pulsului radial	22
Tipurile pulsului	25
Diagnoza unghiilor	26
Diagnoza limbii	31
Diagnoza feței	34
Diagnoza buzelor	35
Diagnoza ochilor	36
Procesele îmbolnăvirii	37
Sistematizarea bolilor	38
Predispoziția către tipuri de boli	38
Cum iau naștere toxinele?	39
Sentimente refulate	40
Terapie	42
Defularea sentimentelor	42
<i>Pancha Karma</i>	43
Terapia prin vomismente (<i>Vaman</i>)	43
Purgative (<i>Virechan</i>)	45
Irigații (<i>basti</i>)	47
Evacuarea și terapia medicamentoasă prin canalele inferioare	47

Tipuri de clisme	48
Prizarea medicamentelor (<i>nasya</i>)	49
Tratamentul cu pulberi	51
Masaj nazal	51
Flebotomie	52
Terapie paliativă	53
Organizarea vieții de zi cu zi după principiile	
Ayurveda	54
Recomandări pentru o viață creativă și sănătoasă	55
Desfășurarea zilei	55
Alimentație și digestie	55
Igiena corporală	56
Igiena spirituală	57
Timpul și importanța lui	58
Umorele pe parcursul zilei	58
Igiena pe parcursul anului	59
Anotimpurile anului	61
Vârstele vieții	64
Astrologie	65
Longevitate	66
<i>Prāna</i>	66
<i>Ojas</i>	67
<i>Tejas</i>	68
Yoga	71
Respirație și meditație (<i>pranayama</i>)	72
Mantra	73
Asane pentru remedierea umorilor	74
Meditația	75
Masajul	78
Remedii medicamentoase	79
Farmacia din bucătărie	79
Mijloace curative neconvenționale	101
Terapia cu metale	102
Terapia cu pietre prețioase și semiprețioase	104
Terapia prin culori	110
Vraci și impostori	112
Anexa A: Mijloace terapeutice simple	115
Anexa B: Alimente antidoturi	121

INTRODUCERE

Ayurveda este un sistem unitar de medicină, ce s-a dezvoltat în India, unde este foarte răspândit. Cuvântul *Ayurveda* vine din sanscrită și înseamnă „știința vieții”: *Ayur* – „viață” sau „viață zilnică” și *veda* – „știință”. Primele informații despre Ayurveda se găsesc în *Vede*, cele mai vechi scrieri ale umanității. Această tehnică de vindecare se practică în India de peste 5000 de ani.

În spațiul european ea a pătruns relativ recent, o dată cu învățarea și practicarea tehnicilor yoga. Este bine cunoscut că, în India, înainte de a practica yoga, se studiază Ayurveda, ea fiind știința a cărei aplicare conduce la menținerea sănătății organismului, printr-un permanent apel la elementele naturii. Căci este o certitudine faptul că există un raport direct între sănătatea trupului și cea a spiritului. O persoană a cărei sănătate corporală este afectată nu se poate consacra sau se consacră greu procesului de purificare a spiritului și meditației.

Pentru o integrare corespunzătoare a omului în mediul său de viață este nevoie de buna cunoaștere a propriului organism și a funcționării lui. Știința ayurvedică pornește de la determinarea constituției fiecărei persoane în parte, ca rezultat specifică a interacțiunii dintre cele trei principii manifeste în organismul uman: *vata*, *pitta*, *kapha* (aerul, focul și apa, ca elemente primordiale fundamentate). Reglarea echilibrului dintre aceste trei principii produce tulburări de ordin comportamental sau conduce la starea de boală. Or, Ayurveda vizează tocmai menținerea acestui echilibru sau revenirea la starea de armonie între cele trei principii, în cazul în care aceasta a fost pierdută. Scopul final este, firește, o viață îndelungată, trăită în pace, fără convulsii sau traume.

Ca orice medicină, Ayurveda se sprijină pe patru piloni de rezistență: cunoașterea predispoziției la boli, prevenirea, diagnosticarea

și terapia. Fiecare dintre aceste direcții de interes este pusă în evidență în volumul de față, având permanent în vedere obiective pragmatice. Organizarea vieții de zi cu zi după principiile ayurvedice vizează atingerea stării de sănătate, liniște și echilibru.

AYURVEDA PRIMA ȘTIINȚĂ A VIEȚII

Ayurveda și potențialul uman

Învățătura Ayurveda privește omul ca un microcosmos, ca un univers în sine. Omul este rezultatul interacțiunii forțelor cosmice înconjurătoare, adică al macrocosmosului. Viața fiecărui om în parte nu poate fi separată de manifestările cosmosului. Ayurveda privește „sănătatea” și „boala” ca un tot unitar, ce cuprinde și relația dintre individ și spiritul cosmic, individ și conștiința cosmică, energie și materie.

Ayurveda îl ajută pe cel sănătos să-și păstreze sănătatea, iar pe cel bolnav să și-o recapete. Potrivit învățării Ayurveda, omul manifestă patru impulsuri biologice și spirituale: impulsul religios, impulsul financiar, impulsul reproducției și cel al libertății. Condiția realizării acestor impulsuri este o sănătate bună, echilibrată. Practicarea Ayurveda contribuie la prosperitate, sănătate și creativitate. Prin studiul Ayurvedei, oricine își poate însuși cunoștințele practice de autovindecare. Atunci când toate energiile corpului ajung în echilibru, procesele de îmbolnăvire dispar, iar cele de îmbătrânire se pot reduce în mod semnificativ. Capacitatea individului de a se autovindeca constituie baza științelor ayurvedice.

Dacă yoga reprezintă știința de a atinge absolutul, dacă tantra este o metodă eficientă de a stăpâni energia pentru a realiza unirea cu adevărul, Ayurveda este știința vieții.

Ayurveda și spiritul occidental

Modul de gândire și medicina occidentală înclină spre clasificarea caracterelor umane individuale și spre generalizarea acestor clasificări. De exemplu, Occidentul privește ca normă tot ce este

comun majorității oamenilor. Potrivit Ayurvedei, norma trebuie definită individual, căci fiecare individ prezintă un temperament aparte, spontan, și un mod de funcționare specific.

În Orient, cheia înțelegerii este acceptarea, observarea și experiența; în Occident însă, înțelegerea se obține prin introspecție, analiză și concluzii logice. În general, spiritul occidental se încrede mai mult în obiectivitate, iar cel oriental accentuează subiectivitatea. Știința orientală tinde către depășirea graniței dintre subiectivitate și obiectivitate. Diferențele menționate mai sus pot fi cauza pentru care unii occidentali întâmpină dificultăți în înțelegerea Ayurvedei. Această lucrare de prezentare a Ayurvedei are ca scop răspunsul la întrebările „Cum?” și „De ce?”.

Autorul dorește să reamintească cititorului că aceste întrebări, deși inevitabile, nu-și pot găsi întotdeauna răspunsul. Și în medicina modernă occidentală există fenomene cărora li s-a dovedit eficacitatea fără a li se înțelege cauzele.

Ayurveda însă este o știință unitară în sensul propriu al cuvântului, ale cărei principii însumează mai multe elemente. Din această cauză, este inoportun și nemulțumitor să se analizeze doar unele aspecte, înainte de a avea o privire de ansamblu asupra științei Ayurveda. Se recomandă cititorului să accepte anumite afirmații ce pot părea nefondate până când va fi capabil a-și însuși știința Ayurvedei în totalitate.

CONSTITUȚIA OMULUI

Cele cinci elemente, eterul, aerul, focul, apa și pământul se manifestă în corpul uman sub forma a trei principii de bază sau *tridoshe*, denumite și *umori*. Din combinare elementelor eter și aer se manifestă în corpul omului principiul aerului numit *vata* (în terminologia sanscrită *vata* Dosha). Elementele foc și apă se îmbină în corp ca principiul focului – *pitta*. Elementele pământ și apă se manifestă sub formă de lichid corporal denumit *kapha*.

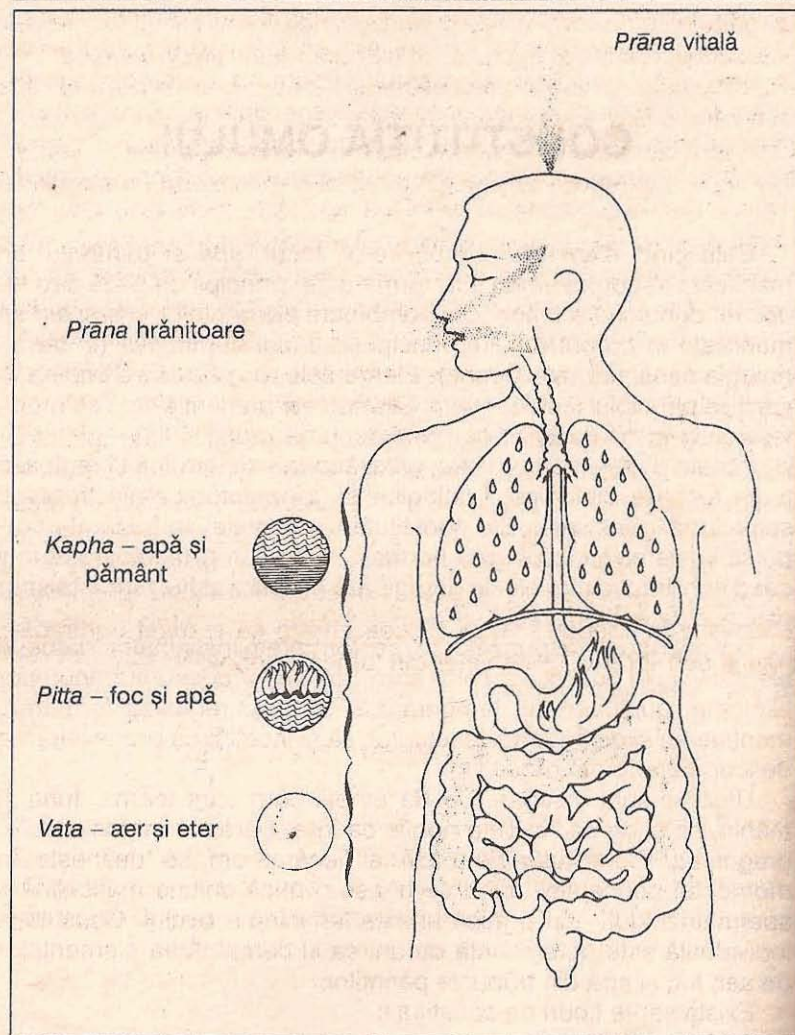
Aceste trei elemente – *vata*, *pitta*, *kapha* – determină și reglează toate funcțiile biologice, fiziologice și fiziopatologice ale trupului, spiritului și conștiinței. Ele constituie elementele de bază ale corpului, în starea sa fiziologică normală, și straturi protectoare atunci când echilibrul dintre ele se dereglează și apare astfel tendința spre procese de îmbolnăvire.

Umorele sunt răspunzătoare de formarea instinctelor naturale ale individului, inclusiv a celor care determină consumul anumitor alimente, gusturile sau temperatura. Umorele reglează formarea, menținerea și distrugerea țesuturilor, ca și încetinirea proceselor de descompunere din organism.

Umorele sunt inseparabile de emoții cum sunt teama, furia și mânia, ca și de sentimente nobile ca înțelegerea, compasiunea și dragostea. Constituția de bază a fiecărui om se definește în momentul concepției, când se unesc o mică unitate masculină – spermatozoidul – cu o mică unitate feminină – ovulul. Constituția individuală este determinată de unirea și combinarea elementelor de aer, foc și apă din trupurile părinților.

Există șapte tipuri de constituții:

1. *Vata*
2. *Pitta*
3. *Kapha*
4. *Vata – pitta*
5. *Pitta – kapha*
6. *Vata – kapha*
7. *Vata – pitta – kapha*



Localizarea vata, pitta și kapha

Între acestea, există numeroase alte sub-tipuri în funcție de proporția elementelor *vata*, *pitta*, *kapha*.

Prāna este energia vitală ce activează trupul și spiritul. Ea este responsabilă atât de funcțiile cerebrale superioare (atenție, memo-

rie, gândire etc.), cât și de activitatea motorie și senzitivă. *Prāna* localizată în creștet este *prāna* „vitală”, iar cea aflată în spațiul cosmic este *prāna* „hrănitoare”. Respirația asigură schimbul permanent între *prāna* vieții și *prāna* hrănitoare. Prin inspirație, *prāna* hrănitoare pătrunde în organism și alimentează *prāna* vieții. La expirație, se elimină produse de degradare obținute în urma metabolismului.

Constituția este denumită în sanscrită *prakruti* ceea ce înseamnă „natură”, „creativitate” sau „prima creație”. Constituția de bază a omului rămâne neschimbată de-a lungul vieții și este determinată genetic. Proporția de elemente din momentul nașterii rămâne constantă, dar elementele se modifică în funcție de mediul înconjurător.

De-a lungul întregii vieți, are loc un schimb neîntrerupt între mediul intern și cel extern. Mediul extern cuprinde forțele cosmice (macrocosmos), iar forțele interioare (microcosmos) se supun principiilor *vata-pitta-kapha*. Unul dintre principiile fundamentale de vindecare Ayurveda spune că prin modificarea alimentației și a modului de viață se poate crea un echilibru între forțele ce acționează în interiorul omului, ceea ce are ca rezultat contracararea și echilibrarea influențelor din lumea exterioară.

Umorele *vata*, *pitta*, *kapha*

Potrivit învățăturii Ayurveda, o înțelegere clară a celor trei umori constituie condiția de bază a puterii de vindecare. Conceptul *vata-pitta-kapha* este propriu științelor Ayurveda și reprezintă un potențial punct de plecare spre a revizui fundamental știința medicală a Occidentului. Traducerea cuvintelor *vata*, *pitta* și *kapha* și înțelegerea conceptelor legate de ele este însă destul de dificilă pentru un occidental.

Vata este principiul mișcării. Tot ce se mișcă se numește *vata*, ca urmare poate fi tradus ca „principiul aerului din corp”. Dar elementul aer din atmosfera exterioară nu este același cu elementul aer din corp. *Vata* – sau elementul aer raportat la trup – poate fi definită ca energie subtilă care reglează mișcările biologice. Acest principiu biologic produce toate modificările subtile în metabolism. *Vata* constă din elementele eter și aer.

Ea reglează respirația, bătaia pleoapelor, mișcările mușchilor și țesuturilor, bătaia inimii, toate întinderile și contracțiile, mișcarea citoplasmei și membranelor celulare și impulsurile celulelor nervoase. Principiului *vata* i se supun senzații și emoții ca nervozitatea, teama, tremurul și spasmele. *Vata* își are lăcașul în intestinul gros, în cavitatea abdominală, oase, piele, urechi și în șolduri. Atunci când se dezvoltă un exces de *vata* în corp, el se acumulează în zonele enumerate mai sus.

Pitta se traduce ca foc, deși nu înseamnă exact „foc”. Flacăra unei lumânări și focul din cămin pot fi văzute, dar energia *foc* a unui organism *pitta* nu este vizibilă. *Pitta* include digestia, absorbția, asimilarea, nutriția, metabolismul, temperatura corpului, strălucirea ochilor, inteligența și capacitatea de înțelegere. În sens psihologic, *pitta* provoacă furie, ură și gelozie. *Pitta* se localizează în intestinul subțire, stomac, glandele sudoripare, sânge, țesuturile adipoase ori piele și este format din două elemente: foc și apă.

Kapha se traduce prin apă biologică. Acest principiu este format din elementele pământ și apă. *Kapha* leagă elementele din corp și formează materialul pentru structura corporală. Această umoare menține capacitatea de apărare a organismului. Constituentul principal al *kapha* este apa, care este responsabilă sub aspect fiziologic de capacitatea naturală de rezistență a țesutului. *Kapha* generează lichidul din articulații, umiditatea pielii, facilitează vindecarea rănilor, umple spațiile goale din trup, conferă forță biologică, vitalitate și stabilitate, susține memoria, dă energie inimii și plămânilor și menține rezistența naturală. *Kapha* se manifestă în coșul pieptului, gât, cap, tâmplă, nas, gură, stomac, încheieturi, citoplasmă, plasmă și secrețiile corpului.

Sub aspect psihologic, *kapha* răspunde de lăcomie, invidie îndelungată și de sentimentul de prizonierat, dar se manifestă și în înclinația spre liniște, iertare și dragoste. Sediul său este cavitatea toracică.

Funcțiile umorilor

<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
aer și eter	foc și apă	apă și pământ
mișcare	căldura corpului	stabilitate
respirație	temperatură	energie
necesități naturale	digestie	elasticitate
transformarea țesuturilor	percepție	lubrefiere
funcții motorii	înțelegere	iertare
funcții senzoriale	foame	lăcomie
desprindere de pământ	sete	prizonierat
secreții	inteligență	acaparare
excreții	furie	cramponare
teamă	ură	posesiune
senzație de gol	gelozie	îngrijorare

Premisa unei bune sănătăți este o stare de echilibru între umori. De exemplu, principiul aerului alimentează focul din corp, dar apa este necesară pentru a stăpâni focul, care altfel ar arde țesuturile. *Vata* pune în mișcare *kapha* și *pitta*, care sunt, în mod natural, imobile. Împreună, cele trei umori reglează schimbul de substanțe: anabolismul (*kapha*), adică obținerea de noi substanțe, catabolismul (*vata*), adică dezintegrarea materiilor, și metabolismul (*pitta*), echivalent cu totalitatea transformărilor. Dacă *vata* iese din echilibru, apare o dereglare, adică un catabolism exagerat și o accentuare a proceselor de îmbătrânire a organismului. Atunci când procesele de anabolism prevalează asupra celor de catabolism, urmarea este o accelerare a creșterii și regenerării organelor și țesuturilor. Un excedent de *pitta* dereglează metabolismul, un excedent de *kapha* accelerează procesele anabolice și un excedent de *vata* duce la slăbire (catabolism accentuat).

În copilărie, predomină anabolismul și elementele *kapha*, căci în fază aceasta are loc o creștere pronunțată. La vârsta adultă, se manifestă preponderent elementele *pitta*, corpul ajungând la maximum de creștere și fiind stabil. La bătrânețe, predomină catabolismul și *vata*, căci în corp încep procesele de degradare.

Determinarea constituției individuale

Tabelul următor are ca scop facilitarea determinării constituției. Trebuie să aveți în vedere că datele cuprinse redau aspectul pur al fiecărui element constitutiv, dar că nici o constituție individuală nu constă dintr-un singur element. Fiecare om este un amestec al celor trei elemente, cu o înclinație spre unul sau mai multe elemente pure.

În funcție de răspunsul cel mai potrivit, se vor înscrie în dreptul fiecărei caracteristici **V** pentru *vata*, **P** pentru *pitta*, **K** pentru *kapha* și astfel se obține o imagine generală a constituției.

Dacă se observă caracteristici ce se abat de la umoarea pură, poate fi vorba despre o dereglare a acesteia.

Caracteristici	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
• statura	subțire	medie	masivă
• greutate	mică	medie	supraponderal
• piele	uscată, aspră rece măslinie	moale, grasă caldă deschisă roșcată gălbuie	groasă, grasă rece palidă albă
• păr	negru uscat creț	blond sau roșcat gras moale încărunțit devreme	închis sau deschis gras ondulat
• dinți	proeminenți mari și strâmbi paradontoză	normali gălbui gingii moi	puternici albi
• ochi	mici uscați inexpresivi căprui sau negri	ageri pătrunzători verzi cenușii	mari atrăgători albaștri cu gene mari

Caracteristici	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
• apetit	redus schimbător	bun excesiv	redus constant
• gust	dulce acru sărat	dulce amar astringent	iute amar astringent
• sete	variabilă	excesivă	redușă
• scaun	uscat dur constipație	moale vâscos frecvent	tare vâscos rar greu
• activitate fizică	foarte activ	activ	letargic
• spirit	nelineștit activ	agresiv inteligent	liniștit lent
• temperament	nesigur fricos imprevizibil	iritabil agresiv gelos	liniștit introvertit lacom
• credință	schimbătoare	fanatică	constantă
• memorie	de scurtă durată	bună	reține greu dar temeinic
• visc	nelineștitoare; cu: zboruri, salturi, fugă	tensionate; cu: mânie, violență, război	romantice; cu: mări, lacuri, fluvii
• somn	puțin, întrerupt	puțin adânc	mult greu
• vorbit	rapidă	clară și tăioasă	lentă monotonă
• stare financiară	proastă cheltuiește pe lux	medie cheltuiește pe necesități	bună economisește pentru mâncare
• pula	slab rapid unduitor ca mișcările unui șarpe	mediu în salturi sacadat ca o broască	lent rar ca mișcările unei lebede

Constituția vata

Oamenii cu o constituție pură vata sunt de obicei subdezvoltați fizic. Ei au deseori pieptul plat, cu ligamentele și venele foarte vizibile. Au un ten brun, pielea rece, aspră, uscată și plină de crăpături. Deseori prezintă alunițe închise la culoare.

În schimb, oamenii de tip vata sunt fie prea înalți, fie prea scunzi, cu oase subțiri și încheieturi proeminente, ca urmare a musculaturii slab dezvoltate. Părul lor este rar și creț, genele subțiri și ochii neștrălucitori. Ochii pot fi înfundați, mici, uscați, vioi, cu o conjunctivă uscată și cu aspect murdar. Unghiile sunt aspre și fărâmițoase. Forma nasului este coroiată.

Sub aspect fiziologic, au un apetit și o digestie variabilă. Oamenii vata înclină spre dulce, acru și sărat și le plac băuturile fierbinți. Urinează puțin, scaunul este tare și uscat. Acest tip de oameni transpiră mai puțin decât celelalte tipuri. Se pot adapta mai ușor la somn puțin. Ei suferă deseori de circulație periferică defectuoasă (picioare și mâini reci). Acești oameni sunt creativi, activi și neobosiți. Vorbesc și merg repede, dar obosesc ușor.

Sub aspect psihologic, au o memorie scurtă, dar o capacitate de percepție rapidă. Pot înțelege foarte ușor o problemă, dar o uită la fel de ușor. Au o voință slabă, tind spre delăsare și nu prea dau dovadă de toleranță, încredere în sine sau curaj. Au o capacitate rațională slabă, sunt nervoși, anxioși și temători. Fiecare tip constituțional prezintă un anumit comportament în relațiile cu mediul. Tipul vata are tendința de a câștiga ușor banii, dar și de a-i cheltui cu ușurință.

Constituția pitta

Oamenii de acest tip sunt de statură medie, zvelți și pot avea oase subțiri. Coșul pieptului nu este atât de plat ca la tipul vata și tendoanele și venele nu sunt atât de pronunțate.

Ei pot prezenta multe alunițe și pistrui de culoare albăstrie sau brun roșcată. Oasele nu sunt atât de vizibile ca la tipul vata.

Tenul poate fi arămiu, gălbui, roșiatic sau deschis. Pielea este moale, caldă și mai puțin ridată ca la tipul vata. Părul este subțire, mătăsoș, roșcat sau negru, cu tendință spre încărunțire și cădere

limburle. Ochii pot fi cenușii, verzi sau căprui deschiși și depărtați. Conjunctiva este umedă și gălbuie. Unghiile sunt moi. Nasul este drept iar vârful lui tinde să se înroșească.

Sub aspect fiziologic, acești oameni prezintă un metabolism și o digestie bune și, deci, apetit. Oamenii de tip pitta consumă cantități mari de alimente și lichide și au o tendință naturală spre dulce, amar și astringent. Nu le plac băuturile reci. Somnul lor are o durată normală, fără întreruperi. Cantitatea de urină eliminată este mare, iar scaunul este moale, uneori fluid și bogat. Au tendința către o transpirație excesivă. Temperatura corpului poate fi puțin mai ridicată. Picioarele și mâinile sunt de obicei calde. Oamenii de tip pitta nu suportă bine expunerile îndelungate la soare, căldura sau munca grea.

Sub aspect psihologic, oamenii pitta prezintă o bună capacitate de asimilare. Sunt ascuțiți la minte și pot fi buni oratori. Sub aspect emoțional, tind către ură, mânie și gelozie.

Sunt oameni ambițioși și devin cu plăcere conducători. Apreciază bunăstarea materială și trăiesc de obicei în condiții economice sănătoase. Le place de asemenea să arate și altora bunăstarea și comorile lor.

Constituția kapha

La oamenii de constituția kapha, corpul este bine dezvoltat. Ei au și o tendință pronunțată de îngrășare. Coșul pieptului este neted și lat. Datorită pielii lor consistente, nu li se văd venele și tendoanele. Au o musculatură bine dezvoltată, iar oasele sunt pronunțate.

Tenul lor este deschis și gras, iar pielea este moale și lucioasă, dar uneori poate fi rece și palidă. Părul este bogat, închis la culoare, moale și ondulat. Irisul este de culoare închisă sau albastră, cu o structură densă, albul ochiului este curat și strălucitor. Mucosasele nu tind spre înroșire.

Sub aspect fiziologic, oamenii de tip kapha au un organism armonios, funcțiile digestive sunt relativ lente. Ei mănâncă mai puțin și au tendința de a se mișca lent. Le plac alimentele iuți, amare și astringente. Scaunul lor este moale și poate fi de culoare deschisă, iar evacuarea se face lent. Transpiră în cantități medii și au somnul adânc și lung. Au o vitalitate puternică, manifestată

printr-o puternică răbdare. Oamenii de tip *kapha* sunt în general sănătoși, optimiști și pașnici.

Sub aspect psihologic, ei tind spre toleranță, iertare și dragoste, dar pot manifesta și lăcomie, introvertire, invidie și rapacitate. Capacitatea lor de asimilare este lentă dar profundă; atunci când înțeleg un lucru, îl păstrează în memorie timp îndelungat.

Oameni *kapha* sunt de obicei bogați; ei pot câștiga bani, dar au tendința de a-i păstra cu strictețe.

Constituții spirituale

Pe plan spiritual și astral, există trei însușiri, sau *gune*, care corespund celor trei umori ale constituției fizice. În medicina ayurvedică, aceste trei însușiri formează baza pentru diferențierea temperamentelor umane și pentru diferențierea individuală a dispozițiilor psihologice și morale. Aceste însușiri de bază se numesc *sattwa*, *rajas* și *tamas*.

Sattwa exprimă esența, înțelegerea, puritatea, compasiunea și dragostea.

Rajas reprezintă mișcarea, agresivitatea și extrovertirea. *Rajas* se referă la domeniul senzorial.

Tamas se manifestă ca neștiință, inerție, greutate și conservatorism.

Oamenii care au un temperament *sattwa* dispun de un corp sănătos și au un comportament și o conștiință curate. Ei cred în Dumnezeu, sunt religioși și chiar habotnici.

Oamenii cu un temperament *rajas* sunt interesați de afaceri, bunăstare, putere, prestigiu și poziție. Savurează bunăstarea și sunt, în general, extroverți. Pot crede în Dumnezeu, dar își pot schimba brusc religia. Tendința lor spre reușite politice este foarte pronunțată.

Oamenii de tip *tamas* sunt leneși, încăpățânați și capabili să distrugă și alți oameni. În general, au puțin respect față de alții, dar sunt religioși. Toate acțiunile lor au un substrat egoist.

Un om cu un temperament *sattwa* poate atinge ego-ul său fără un efort prea mare, în timp ce oamenii *rajas* și *tamas* trebuie să muncească mai mult ca să ajungă această stare.

Aceste trei energii spirituale subtile sunt responsabile de modul de comportament, care poate fi modificat prin practicarea disciplinelor spirituale (yoga). Medicul ayurvedic (*vaidya*) poate sprijini acest proces de modificare a comportamentului, căci el știe cum acționează aceste însușiri și își poate da seama care dintre cele trei *gune* predomină. Prin indicații practice, medicul ayurvedic poate conduce pacientul spre un mod de viață spirituală și trupească echilibrat.

DIAGNOZA

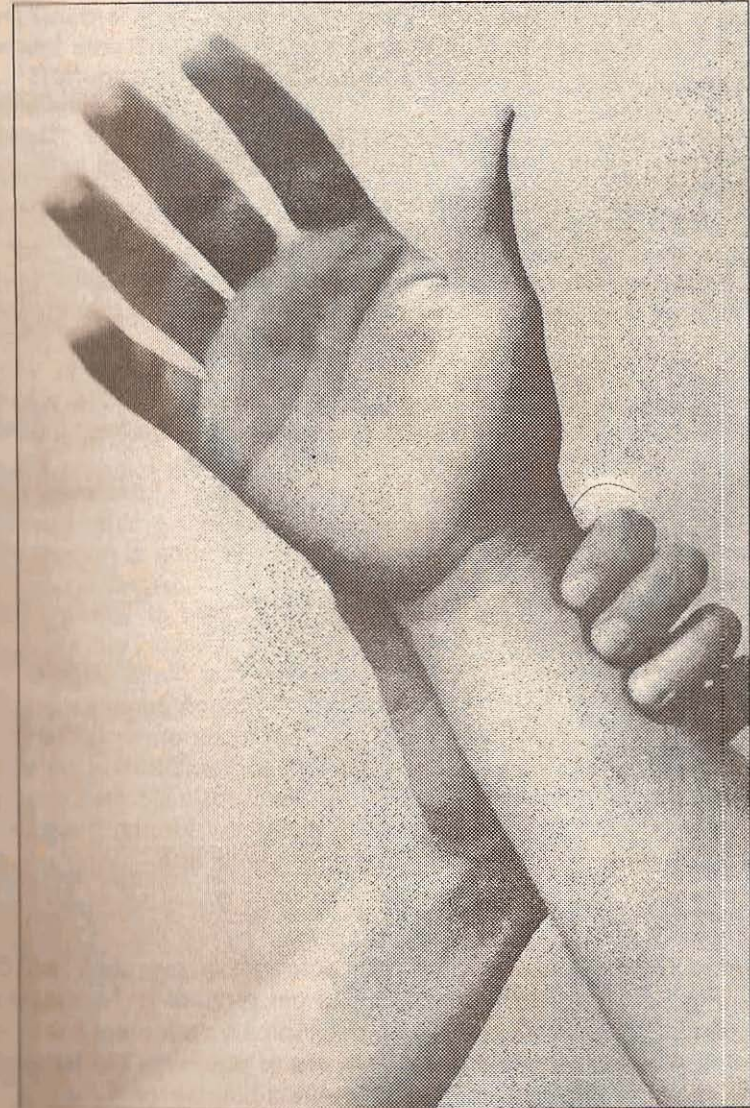
În medicina alopată (modernă), diagnoza înseamnă identificarea bolii după ce aceasta și-a făcut apariția. Pentru Ayurveda, termenul are un cu totul alt înțeles: el desemnează supravegherea continuă a interacțiunii dintre ordinea (sănătate) și dezordinea (boală) din organism, îmbolnăvirea fiind rezultatul interacțiunii umorilor corpului. Simptomele sunt întotdeauna legate de o perturbare a echilibrului celor trei umori, *vata*, *pitta* și *kapha*, pe care îl putem reface numai dacă știm natura dezechilibrului.

Ayurveda oferă metode precise pentru detectarea semnelor unei viitoare îmbolnăviri. Controlul zilnic al pulsului, observarea limbii, feței, ochilor, buzelor sau a unghiilor ne permit să detectăm din timp ce proces patologic este gata să se declanșeze, care organ este atins, care este nivelul toxinelor și în ce măsură e perturbat echilibrul celor trei umori. Cunoscând toate acestea din vreme, putem prevedea reacțiile viitoare ale organismului și – lucrul cel mai important – putem lua măsurile adecvate.

Controlul pulsului radial

Pulsul se ia, de obicei, la încheietura mâinii și aici se găsește pulsul radial, dar el poate fi examinat și în alte părți ale corpului.

Pulsul radial se examinează punând ușor vârfurile degetelor arătător, mijlociu și inelar puțin deasupra încheieturii mâinii. Degetele sunt ușor depărtate și le ridicăm pe rând pentru a simți mai bine diferitele bătăi ale pulsului, iar brațul la care îl examinăm este un pic îndoit, cu încheietura îndreptată spre interior. Controlul pulsului se face la ambele mâini, iar când îl luăm altei persoane poziția corectă este stând așezat în fața ei. Degetele apasă ușor slăbind presiunea și căutăm să percepem atât bătăile de la suprafață (pulsul superficial), cât și pe cele din profunzime. Este important ca atât pacientul, cât și examinatorul să fie relaxați. Pulsul nu se examinează după masă, consum de alcool, contact sexual, efort fizic sau emoții puternice, după baie, masaj sau plajă, întrucât



Controlul pulsului radial

căldura și emoțiile modifică pulsul, inducându-ne în eroare. De asemenea, trebuie să ne asigurăm că pacientului nu îi este foame sau sete și că nu se află în apropierea unei surse de căldură.

Fiecare deget percepe pulsul uneia dintre umori și știm că umoare predominantă în organism după pulsul care se simte cel mai bine. De asemenea, anumite bătaii ale lui ne semnalează tulburări ale umorii respective sau ale anumitor organe.

Degetul arătător examinează pulsul umorii *vata* și dacă el se simte cel mai tare, înseamnă că în constituție predomină *vata*. Dacă acesta e iute, slab, neregulat și unduios, asemeni mișcărilor unui șarpe – de unde și numele de „pulsul șarpelui”, cum îl denumesc Ayurveda – el indică o perturbare a umorii *vata*.

Mijlociul examinează pulsul *pitte* și dacă această umoare predominantă, el se va simți cel mai tare. Bătăile lui sunt regulate, vioaie și nervoase, aducând cu săriturile broaștei. Este numit „pulsul broaștei” și indică o perturbare a *pitte* în organism.

Inelarul examinează pulsul *kaphei*. Acest puls e rar și moale în același timp, ca un fâlfâit de aripi, iar bătaile lui seamănă cu mișcările de du-te-vino ale lebedei pe apă, de unde și numele de „pulsul lebedei”.

Controlul pulsului ne permite să cunoaștem și starea unor organe de importanță vitală – inimă, creier, ficat, rinichi etc. Fiecare deget care va recepționa informații despre mai multe organe, în funcție de mână la care examinează pulsul și după percepția acestuia (pulsul superficial sau pulsul din profunzime), e așezat pe meridianul corespunzător umorii sale. Astfel, arătătorul – care pulsul *vatei*, va examina elementul aer din corp, mijlociul – așezat pe locul pulsului *pitte* – va examina elementul foc, iar inelarul așezat pe pulsul *kaphei* – va examina elementul apă.

La mână dreaptă

Arătătorul testează, după pulsul perceput la suprafață, activitatea intestinului gros, iar după pulsul din profunzime, activitatea plămânilor. Un puls superficial puternic indică o perturbare a umorii *vata* în intestinul gros, iar bătaile sonore și puternice ale pulsului perceput în profunzime arată o congestie a plămânilor.

Degetul mijlociu examinează starea vezicii biliare (pulsul superficial) și a ficatului (pulsul din profunzime).

Pulsul superficial testat de degetul inelar informează despre starea de sănătate a pericardului (membrana care învelește inima).

iar pulsul din profunzime – despre echilibrul celor trei umori, *vata*, *pitta* și *kapha*.

La mână stângă

Degetul arătător examinează activitatea intestinului subțire (pulsul superficial) și a inimii (pulsul din profunzime). Pulsul superficial testat de degetul mijlociu ne informează despre starea stomacului, iar pulsul din profunzime – despre cea a splinei. În fine, inelarul ne informează despre vezica urinară (pulsul de la suprafață) și rinichi (pulsul din profunzime).

Ne vom deprinde să percepem diferitele bătaii ale pulsului și să sesizăm „semnalele” emise numai dacă exersăm zilnic. De asemenea, pentru a evita erorile, același puls trebuie examinat în diferite momente ale zilei, respectând riguros condițiile unui control corect.

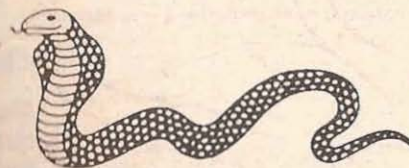
Brațul este ușor îndoit, iar încheietura mâinii îndreptată puțin spre interior. Cele trei degete – arătătorul, mijlociul și inelarul – sunt un pic depărtate. Ele apasă ușor, slăbind din când în când presiunea, pentru a simți mai bine diferitele bătaii ale pulsului.

Tipurile pulsului

Pulsul șarpelui

Iute, neregulat, slab, „rece”, cu bătaii sacadate.

Frecvența pulsului: 80-100 bătaii/minut.

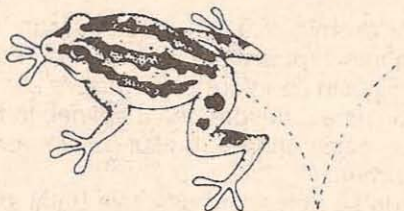


Degetul arătător e așezat pe pulsul umorii *vata*. Dacă acest puls se simte cel mai tare, înseamnă că *vata* predomină. Bătăile lui sunt iuți și unduioase ca mișcările unui șarpe.

Pulsul broaștei

Regulat, vioi, nervos, de forță medie, „fierbinte“.

Frecvența pulsului: 70-80 bătăi/minut.

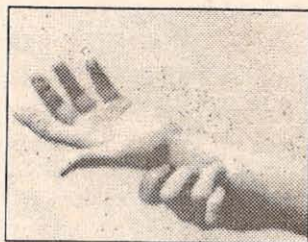
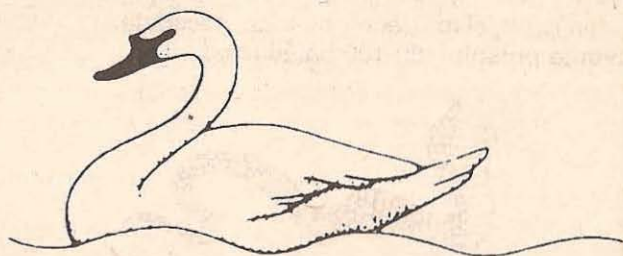


Degetul mijlociu percepe pulsul umorii *pitta*, iar dacă aici se simte cel mai tare, înseamnă că în constituție predomină *pitta*. Bătăile lui sunt vioaie, zvâcnite, ca săriturile broaștei.

Pulsul lebedei

Puternic, rar, continuu, regulat, moale, „cald“.

Frecvența pulsului: 60-70 bătăi/minut.



Inelarul percepe pulsul umorii *kapha*, iar dacă acesta se simte cel mai tare, în constituție predomină *kapha*. Bătăile lui rare, continue, moi, seamănă cu mișcările de du-te-vino ale lebedei pe apă.



Locurile unde poate fi examinat pulsul

Pulsul și organele

Mâna dreaptă:

Pulsul perceput la suprafață:

1) Intestin gros; 2) Vezica biliară; 3) Pericard.

Pulsul perceput în profunzime:

1) Plămâni; 2) Ficatul; 3) Echilibrul *vata-pitta-kapha*.

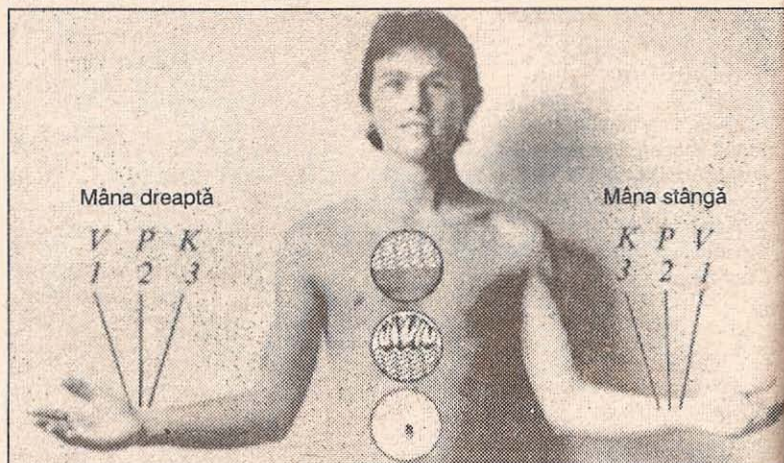
Mâna stângă:

Pulsul perceput la suprafață:

1) Intestin subțire; 2) Stomac; 3) Vezică urinară.

Pulsul perceput în profunzime:

1) Inimă; 2) Splină; 3) Rinichi.



Pulsul și organele

Diagnoza unghiilor

Ayurveda consideră unghiile un „rebut” osos. La fel ca buzele, ochii, limba, fața etc., unghiile reflectă starea de sănătate a organismului. Observați forma, mărimea, culoarea, conturul și modificările apărute pe suprafața lor. În plus, observați dacă unghiile sunt fine, bombate și flexibile sau, dimpotrivă, uscate, aspre și exfoliate, precum și pata mică, albă, în formă de semilună, de la rădăcina unghiei.

Unghiile uscate, aspre, rigide, încovoiate, lipsite de strălucire și ale căror vârfuri se rup ușor arată că în organism predomină *vata* (fig. 1). Dacă unghiile sunt fine, flexibile, de culoare roz și un pic strălucitoare, în corp predomină *pitta* (fig. 2). Unghiile groase, puternice, flexibile, foarte strălucitoare și cu un contur regulat indică predominanța *kapha* (fig. 3).

Culoarea normală a unghiilor este roz, iar modificarea ei avertizează asupra unei disfuncții din organism. Anemicii au unghiile lipsite de culoare, în vreme ce persoanele cu un exces de globule roșii le au roșii. Unghiile gălbui indică (exceptând cazul fumătorilor) icter sau ficat obosit, cele albastrii – plămâni slăbiți sau insuficiență

cardiacă. Când semiluna de la rădăcină e albastră, e vorba de o disfuncție a ficatului, iar dacă e roșie – de o stare de slăbiciune a organismului. Petele albe, dacă sunt pe mai multe unghii, indică lipsă de calciu sau de zinc.

O atenție deosebită trebuie acordată tuturor modificărilor de pe suprafața unghiilor. Dungile în lungime (fig. 4) indică tulburări de digestie (absorbție defectuoasă) și un dezechilibru al umorii *vata*; când sunt transversale, semnalează hrană deficitară sau o boală cronică. Uneori, dungile transversale sunt adânci, săpând adevărate trepte pe suprafața unghiei (fig. 5); în acest caz, e vorba de deficiențe de nutriție grave și de un dezechilibru al focului interior – *agni*. Un șanț transversal adânc, însoțit de ridicarea vârfului unghiei, indică febră îndelungată sau o boală cronică (fig. 6). Vârful unghiei îngroșat și ridicat (fig. 7) indică o infecție cronicizată în plămâni și perturbarea umorii *kapha*. Când unghia se îngroșează și se încovoiează exagerat la vârf (fig. 8), semănând cu pliscul papagalului, e vorba de tuse cronică și un dezechilibru al *kapha*. Unghia îngroșată, convexă, care seamănă cu un bulb sau cu capătul unui bețisor de tobă (fig. 9) – de unde și numele de „unghie bețisor de tobă” sub care e cunoscută în medicina ayurvedică – indică insuficiență cardiacă, plămâni slăbiți și *prāṇa* insuficientă. Unghiile concave, ca niște linguri, semnalează lipsă de fier.

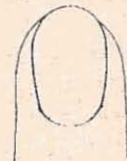
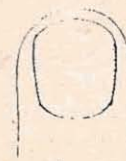
Fig. 1. *Vata* – uscată, aspră, exfoliatăFig. 2. *Pitta* – fină, moale, flexibilă, de culoare rozFig. 3. *Kapha* – groasă, puternică, strălucitoareFig. 4. Linii în lungime – absorbție defectuoasă; dezechilibrul *vatei*Fig. 5. Trepte pe unghie – nutriție deficitară; dezechilibrul lui *agni*

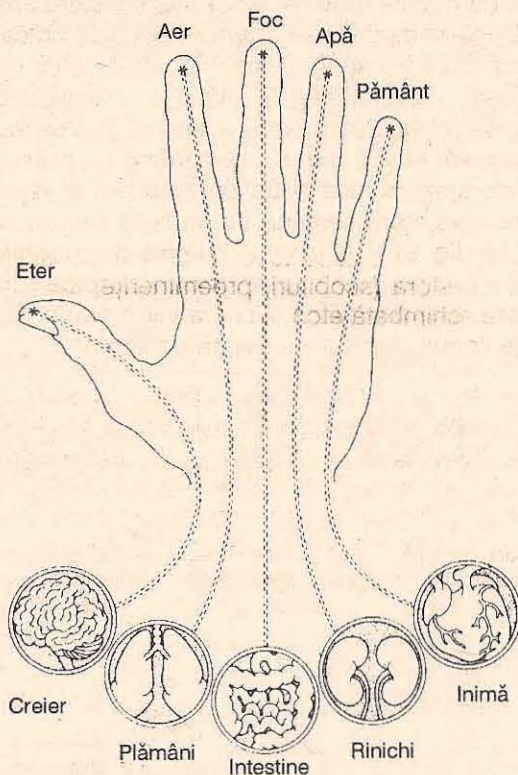
Fig. 6. Șanț pe unghie – febră îndelungată, boală cronică



Fig. 7. Vârf îngroșat și ridicat – infecție cronică în plămâni; dezechilibrul *kaphei*

Fig. 8. „Unghie plisc de papagal” – tuse cronică; dezechilibrul al *kaphei*

Fig. 9. „Unghie bețișor de tobă” – probleme cu inima și plămâni



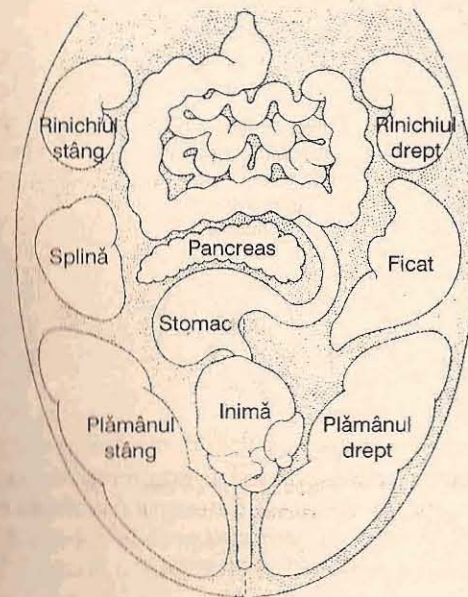
Fiecărui deget îi corespunde un anumit organ, iar modificările apărute pe unghia lui ne arată care organ suferă. Astfel, degetul mare e legat de craniu și creier, arătătorul – de plămâni, mijlociul de intestinul subțire, inelarul – de rinichi, iar degetul mic – de inimă.

O pată albă apărută pe unghia degetului inelar semnalează calculi în rinichi. Dacă pata se află pe unghia degetului mijlociu, e vorba de calcifieri în intestin, iar dacă se află pe unghia arătătorului – de calcifieri în plămâni.

Diagnoza limbii

După cum se știe, limba este organul gustului (reamintim că numai o limbă umedă percepe gustul, dacă e uscată își pierde sensibilitatea) și, de asemenea, al vorbirii (facultate cu ajutorul căreia ne facem cunoscute gândurile, ideile, sentimentele). Dar limba este și o „oglină” a proceselor care au loc în organismul nostru.

Priviți-vă zilnic limba! Observați mărimea, forma, culoarea și suprafața ei, fiți atenți la modificările apărute și dacă există zone mai sensibile! După cum se vede în figura alăturată, pe limbă sunt reprezentate diferite organe, iar când ele funcționează prost sau sunt bolnave, faptul se reflectă pe limbă. Știm care organ este afectat, precum și în ce fel, după locul unde au apărut modificările și după natura acestora (scobituri, proeminențe, bășicuțe, linii, crăpături, culoare schimbată etc.).



O limba încărcată indică întotdeauna toxine în tubul digestiv. Dacă ea este încărcată înspre rădăcină (fig. 1), înseamnă că toxinele sunt în intestinul gros, dacă e încărcată spre vârf, ele sunt în intestinul subțire, iar când limba e încărcată la mijloc și zona albă e înconjurată de un câmp roșu (fig. 2), înseamnă că există toxine și în intestinul gros, și în intestinul subțire, și în stomac. Dacă limba e încărcată la rădăcină, dar zona albicioasă are forma literei U (fig. 3), e vorba de o iritare a intestinelor. Când pe margini apar scobituri, de parcă limba ar fi mușcată (fig. 4), faptul semnaleză o absorbție defectuoasă a substanțelor nutritive în intestine, iar crăpăturile apărute pe suprafața limbii (fig. 5) semnaleză că în intestinul gros există un dezechilibru cronicizat al umorii *vata*.

Marginile adâncite în apropierea vârfului limbii (fig. 6) indică o sensibilitate a plămânilor; dacă pe ele au apărut bășicuțe, ca o spumă (fig. 7), e vorba de bronșită, iar dacă marginile adâncite sunt colorate în maroniu (fig. 8) – de pneumonie.

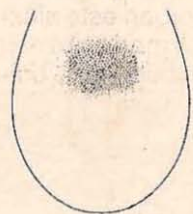


Fig. 1. Pată albă groasă (limbă încărcată) la rădăcină – toxine în intestinul gros

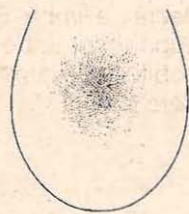


Fig. 2. Pată albă înconjurată de un câmp roșu – toxine în stomac și intestine



Fig. 3. Limbă încărcată în formă de U – intestine iritate

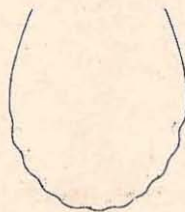


Fig. 4. Margini „mușcate” – absorbție defectuoasă

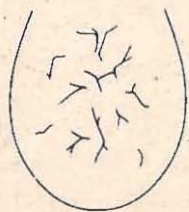


Fig. 5. Crăpături pe suprafața limbii – dezechilibru cronic al *vatei*



Fig. 6. Adâncitură de o parte și de alta a vârfului limbii – plămâni slăbiți

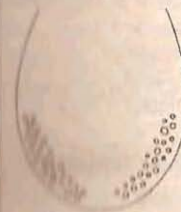


Fig. 7. Limbă spumantă la vârf – bronșită

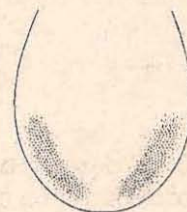


Fig. 8. Margini adâncite colorate în maroniu – pneumonie

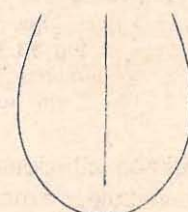


Fig. 9. Brazdă pe mijlocul limbii – emoțiile negative înăbușite afectează coloana vertebrală



Fig. 10. Linie curbată lângă rădăcină – dureri în regiunea lombară a coloanei

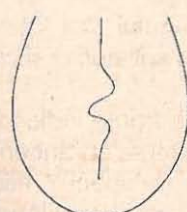


Fig. 11. Linie curbată la mijloc – dureri în regiunea dorsală a coloanei

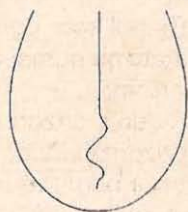


Fig. 12. Linie curbată la vârf – dureri în regiunea cervicală

O brazdă dreaptă pe mijlocul limbii (fig. 9) indică afecțiuni ale coloanei vertebrale. Când linia este frântă, e vorba de suferințe ale coloanei, care pot merge până la deformări patologice ale curburilor sale (gen lordoză, scolioză, cifoscolioză ș.a.m.d.). Putem ști în care regiune a coloanei sunt problemele după locul unde se îndoaie linia; astfel, dacă linia se frânge lângă rădăcina limbii (fig. 10), suferințele sunt în regiunea inferioară a coloanei, dacă linia se frânge în centrul limbii (fig. 11), ele sunt în regiunea centrală a coloanei, iar dacă ea se frânge lângă vârf (fig. 12), problemele sunt localizate în regiunea cervicală.

Limba uscată indică un deficit al plasmei în organism, iar o limbă cu marginile neregulate (fig. 13) semnaleză teamă și griji înăbușite care afectează organismul.

Modificarea culorii semnaleză, de asemenea, perturbări ale circulației. Limba palidă indică anemie (scăderea numărului de globule roșii) sau o altă deficiență a sângelui, când e gălbuie sem-

nalează un exces de secreție biliară sau o proastă funcționare a ficatului, iar când e albăstrie (evident, dacă această culoare nu se datorează unui aliment, de pildă afine, pe care tocmai l-am consumat), indică o boală de inimă (fig. 14).

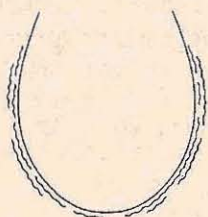


Fig. 13. Margini tremurate – teamă și griji adânci

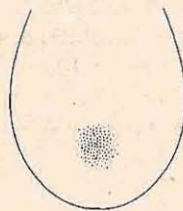


Fig. 14. Colorare în albastru lângă vârful limbii – inimă slăbită

Limba albicioasă indică un dezechilibru al kaphei, limba galben-verzuie, dezechilibrul pittei, iar limba maroniu închis – dezechilibrul umorii vata.

Diagnoza feței

Chipul este oglinda sufletului. Dar fața – dacă știm să o citim – ne arată nu numai cum este sufletul, ci și cum decurg procesele din organism.

Ridurile orizontale de pe frunte indică temeri și griji adânci. Un rid orizontal adânc în apropierea sprâncenei drepte semnaleză emoțiile negative înăbușite (în special mânia) afectează ficatul, iar dacă el se află lângă sprânceana stângă, organul afectat este splina.

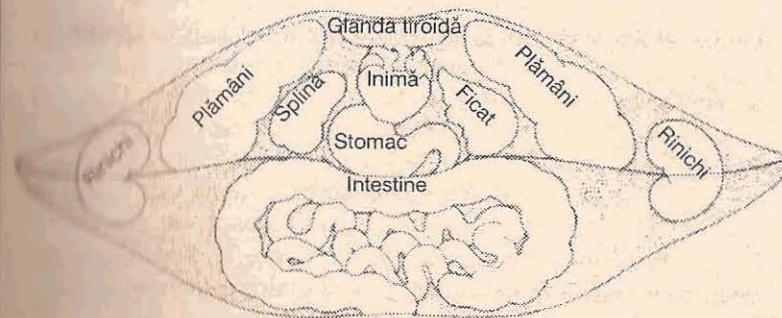
Cearcănele de sub ochi arată că rinichii nu funcționează bine. Petele închise și de formă neregulată, ca niște fluturi, apărute pe nas sau pe obraji constituie un semnal că organismul nu fixează fierul sau acidul folic și că există tulburări digestive din cauză că *agni* (focul) este deficitar.

Fața ne arată totodată cărui tip aparținem. Se știe că, în general, persoanele cu constituție *vata* nu se pot îngrășa; prin urmare, obraji lor vor fi supti și căzuți. Oamenii cu constituție *kapha* au, dimpotrivă, un metabolism lent, rețin apa și grăsimile, iar obraji lor vor

fi rotunzi și plini. Forma nasului constituie, de asemenea, un indiciu. Nasul ascuțit se întâlnește, de regulă, la tipul *pitta*, nasul cârn – la tipul *kapha*, iar cel coroiat – la tipul *vata*.

Diagnoza buzelor

La rândul lor, buzele ne ajută să stabilim cărui tip de constituție aparține o persoană. De asemenea, ele pot reflecta starea de sănătate a organismului. După cum se vede în figura alăturată, pe ele sunt reprezentate organe importante: inimă, plămâni, rinichi, stomac, ficat, glanda tiroidă etc. Observați și în acest caz mărimea, forma, culoarea, conturul și suprafața.



Buzele uscate și subțiri aparțin tipului *vata*, buzele roșii tipului *pitta*, iar cele pline și umede, tipului *kapha*.

Când buzele sunt aspre și uscate semnaleză că există un dezechilibru al umorii *vata* în organism sau un proces de deshidratare. Când sunt uscate, aspre și tremură, indică nervozitate și teamă. Buzele palide sunt un simptom al anemiei, dacă sunt galbene, e vorba de icter, iar dacă sunt albăstrie indică probleme cu respirația (culoarea este dată de lipsa de oxigen). Modificarea coloritului numai pe anumite porțiuni ale buzelor indică o disfuncție a organului reprezentat pe locul respectiv. Numeroase puncte maronii sau maroniu deschis semnaleză tulburări de digestie sau paraziți în intestinul gros, iar inflamațiile repetate ale marginilor buzelor avertizează asupra activării unui herpes sau a unui dezechilibru cronicizat al umorii *pitta*.

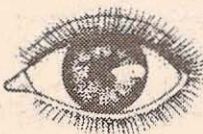
Diagnoza ochilor



VATA



PITTA



Ochii mici, nervoși, care clipeșc des, cu pleoape mari și gene mici, uscate și rare aparțin tipului *vata*. Corneea (albul ochilor) este tulbure, irisul - închis la culoare, căprui-cenușiu sau negru.

Ochii *pitta* sunt de mărime medie și luminoși, cu gene rare, dar strălucitoare. Albul ochilor e înroșit, iar irisul e auriu sau cu puncte roșii. Ochii *pitta* au privirea ageră, dar sunt sensibili la lumină și predispuși la miopie. Ayurveda consideră că ochii își trag puterea de la elementul primordial foc. Persoanele cu constituție *pitta* au un exces de foc în organism și de aceea ochii lor sunt atât de sensibili la lumină.

Ochii *kapha* sunt mari, umezi, frumoși, cu gene lungi, puternice și strălucitoare. Corneea e de un alb strălucitor, irisul, de culori variate, fie albastru, fie negru, este, în schimb, mai tern.

Ochii care clipeșc excesiv de des indică nervozitate, teamă și griji. Pleoapa de sus lăsată e semn de neliniște, frică și lipsă de încredere în sine. Ochii exoftalmici (bulbucăți) arată o proastă funcționare a glandei tiroide. O conjunctivă (pielețu care îmbracă pleoapa în interior) palidă e semn de anemie, iar dacă e gălbuie, indică o sensibilitate a ficatului.

O atenție deosebită trebuie acordată irisului, formei, mărimii și culorii sale. Irisul mic indică articulații sensibile. Dacă în jurul lui observăm un cerc, înseamnă că în corp este un exces de sare sau zahăr. Dacă cercul este pronunțat și foarte alb, acesta indică - mai ales la persoanele în vârstă - un proces de degenerare în articulații (dureri reumatice, artrită etc). Petele maronii închise pe iris semnaleză depuneri de fier în intestine.

Acestea sunt numai o parte dintre metodele de stabilire a diagnosticului folosite în medicina ayurvedică. Rezultatele acestora sunt coroborate cu cele obținute prin palpare, ascultare, anamneză, examenul inimii, ficatului, splinei, rinichilor, analiza urinei, scaunului, sputei și transpirației, studierea vorbirii și fizionomie.

PROCESELE ÎMBOLNĂVIRII

*Sănătatea este ordine;
boala - dezordine.*

În corpul uman există o interacțiune continuă între ordine și dezordine. Omul înțelept învață să conștientizeze dezordinea din corpul său și încearcă să restabilească ordinea. El înțelege că dezordinea cuprinde și ordine, deci există o posibilă revenire la starea de sănătate.

Mediul interior al corpului reacționează permanent la cel exterior. Pentru a modifica mediul interior astfel încât să se obțină un echilibru cu cel exterior, este necesar să se înțeleagă cum se naște procesul îmbolnăvirii în interiorul unei entități psihosomatice. Cu ajutorul explicațiilor ayurvedice privind bolile, pacientul poate să scape din starea de dezordine și boală și să restabilească ordinea și sănătatea.

În Ayurveda, conceptul de sănătate este premisa de bază pentru înțelegerea bolii. Din această cauză, este necesar să se înțeleagă însemnătatea stării de sănătate înainte de a vorbi despre boală. Starea de sănătate este acea stare în care „focul digestiei” sau *agni* (sau arderile metabolice) se află în echilibru; când există o echilibrare între cele trei umori (*vata*, *pitta* și *kapha*); când cele trei produse de dejecție (urina, scaunul și sudoarea) sunt produse de corp în cantități normale și se află în echilibru; când simțurile își îndeplinesc funcțiile normale; când corpul, spiritul și conștiința se armonizează într-un ansamblu omogen. În momentul în care echilibrul dintre sisteme se alterează, începe procesul de îmbolnăvire. Echilibrul dintre elementele enumerate mai sus este răspunsul la capacitatea naturală de rezistență și apărare, chiar și în fața bolilor contagioase.

Sistematizarea bolilor

Potrivit științei Ayurveda, bolile se pot împărți, după originea lor, în boli de proveniență psihologică, spirituală sau trupească. Se pot subîmpărți și după locul în care se manifestă, adică inimă, plămâni, ficat etc. Procesul de îmbolnăvire poate începe în stomac sau în intestin, dar se manifestă la nivelul inimii sau plămânilor. Procesele de îmbolnăvire pot apărea la distanță față de locul de origine. Bolile se mai pot sistematiza și în funcție de factorii care le-au provocat sau de umoarea dereglată.

Predispoziția către tipuri de boli

Predispoziția către anumite tipuri de boli este determinată de constituția individuală. De exemplu, oamenii cu constituție *kapha* prezintă o tendință pronunțată către boli *kapha*. Ei pot suferi frecvent accese de bronșită, congestie pulmonară, amigdalită, sinuzită.

În mod similar, oamenii cu constituție *pitta* tind spre îmbolnăvirile vezicii biliare și ale ficatului, spre hiperaciditate, tumori stomacale, gastrite și boli inflamatorii. Oamenii tip *pitta* suferă, de asemenea, de afecțiuni ale pielii, eczeme, dermatoze.

Oamenii de tip *vata* suferă frecvent de balonări, dureri în partea inferioară a coloanei vertebrale, artrită, sciatică, paralizii și nevralgii.

Bolile *vata* își au originea în intestinul gros, cele de tip *pitta* în intestinul subțire, iar cele de tip *kapha* în stomac.

Când umorile din aceste zone intră în dezechilibru, apar simptome specifice. Dereglarea echilibrului ce provoacă boala își poate avea originea în domeniul conștiinței sub forma unei componente negative a acesteia, care apoi se manifestă pe plan spiritual sub formă de mânie, teamă sau introvertire. Aceste emoții se transmit în final spre corp. Teamă refuțată produce dereglări *vata*, furia – exces de *pitta*, iar invidia, lăcomia și închistarea accentuează *kapha*. Dezechilibrul umorilor se repercutează asupra capacității naturale de apărare a organismului (sistemul imunitar *agni*) și poate dispune corpul la îmbolnăviri.

Dezechilibrul se manifestă uneori în corp, într-o primă etapă, și apoi în a doua etapă – în spirit și conștiință. Unele alimente, moduri de viață și medii cu însușiri apropiate umorilor dau rezultate complete diferite de starea naturală, individuală, a organismului. Ele creează și încep o dereglare a echilibrului, manifestată întâi pe plan organic, iar apoi, prin dereglarea umorilor, pe plan spiritual. Dereglările pot fi cauzate și de teamă, depresia și nervozitatea. Un excident de *pitta* în corp provoacă mânie, ură și gelozie. Când se accentuează *kapha*, urmează creșterea dorinței de îmbogățire și introvertire. Există deci o legătură directă între alimentație, obiceiuri, mediu și dereglările emoționale.

Reducerea fluxului de umori *vata-pitta-kapha* are ca urmare creșterea cantității de toxine (*ama*) care se acumulează în punctele slabe. Dacă un asemenea punct slab este, de exemplu, articulația, boala se va manifesta prin dureri de tip reumatic.

Cum iau naștere toxinele?

Agni – cheia spre boală sau spre sănătate

Agni este focul biologic care reglează metabolismul. El se poate spune că are rol, cu *pitta* și poate fi privit ca o componentă a sistemului *pitta* din organism, unde îndeplinește funcția de catalizator în digestia și metabolism. *Pitta* cuprinde energia calorică, cea care regulează digestia. Această energie calorică este *agni*. În fond, *pitta* și *agni* reprezintă un întreg, diferența subtilă dintre ele constând în faptul că *pitta* este cuprinzătorul, iar *agni* cuprinsul. *Agni* este înrudit în mod subtil cu *vata*, pentru că aerul din corp atâță focul. *Agni* depinde de hrănirea țesuturilor și de sistemul imunitar; el distruge microorganismele străine și toxinele din stomac, din intestinul subțire și din cel gros. În felul acesta, el apără flora acestor organe.

De *agni* depind longevitatea, inteligența, înțelegerea, percepția și capacitatea de asimilare. *Agni* menține culoarea pielii și este esențial pentru sistemul enzimatic și metabolism. Câtă vreme *agni* este puternică, funcțiunile, procesele de descompunere, absorbție și asimilare ale hranei se vor desfășura în bune condiții.

Atunci când *agni* se reduce, ca urmare a dezechilibrului unor rilor, apar efecte negative asupra metabolismului, iar capacitatea de apărare și sistemul imunitar se dereglează. Componente importante ale hranei rămân nedigerate și, deci, neasimilate. Ele se strâng în intestinul gros sub forma unor substanțe lipicioase, eterogene, urât mirositoare. Această materie, numită *ama*, înfundă intestinul, apoi este supusă unor modificări chimice care, la rândul lor, generează toxine. Aceste toxine trec în sânge și în sistemul circulator, unde ajung să obtureze vasele sanguine, capilarele și canalele ale corpului. Ele se aglomerează apoi în punctele slabe ale corpului, unde provoacă contracții, obturații, staze și slăbirea țesuturilor, reducând funcția de apărare a organului respectiv. În final rezultă starea de boală a respectivului sistem, care apoi poate fi diagnosticată ca artrită, diabet, boală de inimă etc.

Rădăcina tuturor bolilor este *ama*, a cărei formare are diverse cauze. De exemplu, dacă se mănâncă alimente incompatibile unele cu altele, ele se digeră incomplet și dau naștere unor toxine sau *ama*, care afectează direct *agni*. Când pe limbă apare un strat alb înseamnă că există *ama* în intestinul subțire, cel gros sau în stomac.

Ama se mai dezvoltă atunci când *agni* este încetinită. Dacă mâncarea este însă și o funcționare în exces a *agni*. Substanțele biologice nutritive sunt supuse unei arderi excesive în procesul de digestie, ceea ce are ca urmare o slăbire. Slăbirea provoacă și o diminuare a capacității de apărare a organismului.

Sentimente refulate

Toxinele pot apărea și ca urmare a unor factori emoționali. De exemplu, sentimentele de supărare și mânie refulate modifică totalmente mucoasa vezicii biliare, a canalelor biliare și a intestinului subțire și accentuează *pitta*, ceea ce generează inflamarea pereților stomacului și ai intestinului subțire. În mod similar, teama și îngrijorarea modifică flora intestinului gros. Ca urmare, apar balonări în intestinul gros. Durerile se manifestă deseori sub forma dereglărilor la nivelul inimii și ficatului. Cunoscând efectele dăunătoare ale acestor refulări, se recomandă să se dea frâu liber senti-

mentelor și unor necesități ale corpului cum sunt tusea, strănutul sau flatulențele (eliminările de gaze).

Sentimentele refulate dereglează echilibrul *vata*, care influențează la rândul său *agni*, adică sistemul imunitar al corpului. Atunci când *agni* este slăbit, pot apărea reacții imunitare anormale. Ele pot provoca alergii la anumite substanțe (polen, praf etc.). Un om născut cu constituție *pitta* va fi sensibil la mâncărurile iuți, condimentate, care accentuează *pitta*.

Oamenii cu constituție *kapha* vor fi sensibili la mâncărurile ce accentuează *kapha*. La acești oameni, alimentele *kapha*, cum sunt produsele lactate, vor provoca tuse, curgerea nasului, congestii respiratorii, astm. Oamenii care își exprimă emoțiile *kapha*, cum sunt inhibiția și lăcomia, vor deveni alergici la alimente *kapha*.

Ayurveda recomandă să se analizeze fără inhibiție sentimentele și să li se dea frâu liber, pentru a putea dispărea efectele nocive ale înfrânării lor. Atunci când sunt refulate, sentimentele provoacă dereglări ale spiritului, care au drept urmare dereglări ale trupului.

Având în vedere că alergiile rezultă din refularea sentimentelor, ele nu pot fi eradicat prin administrarea de medicamente antihistaminice.

Paraziții intestinali sunt și ei o cauză a alergiilor. Atunci când în intestinul gros se află nematode sau amoebe, se poate instala o alergie la polen.

TERAPIE

Potrivit învățaturii Ayurveda, orice formă de terapie (medicație, masaj, chiropractică, masaj sau altele) care nu este precedată de eliminarea toxinelor responsabile de apariția bolii, va avea efect o acumulare și o fixare a acestor „otrăvuri” în țesuturi. Un tratament superficial poate avea ca urmare o îmbunătățire simptomatică a procesului de îmbolnăvire, dar cauza principală a bolii nu va fi rezolvată și va apărea din nou în aceeași sau în altă formă.

Există două forme de tratament ayurvedic:

- eliminarea „otrăvurilor”;
- neutralizarea lor.

Aceste două forme de tratament pot fi aplicate atât pe plan corporal, cât și emoțional.

Defularea sentimentelor

Vom trata pentru început factorii emoționali ca mânia, teama, îngrijorarea, nervozitatea, gelozia, zgârcenia și dorința de acumulare de bogății. Majoritatea oamenilor învață din copilărie că aceste sentimente negative nu trebuie arătate. Ca urmare, încă de la o vârstă fragedă, începe reprimarea acestor sentimente. Ayurveda învață că acestor sentimente trebuie să li se dea frâu liber, căc rămânând reprimare, ele vor provoca dereglarea echilibrului, care la rândul ei, va da naștere la toxine generatoare de boli.

Metoda ayurvedică de a stăpâni sentimentele negative constă în observarea și provocarea acestora. Atunci când, de exemplu, apare mânia, ar trebui să se conștientizeze acest lucru și să se analizeze evoluția acestui sentiment. Această analiză va permite cunoașterea cauzei mâniei și învățarea metodei de evitare a acesteia. La fel se poate proceda și cu celelalte sentimente negative.

Ayurveda învață că toate sentimentele negative se pot elibera prin conștientizare.

Teama este corelată cu *vata*; mânia – cu *pitta*, lăcomia, gelozia și dorința de acaparare – cu *kapha*. Atunci când se reprimă teama suferă rinichii, mânia influențează ficatul, în timp ce lăcomia și avariția se manifestă negativ asupra inimii și splinei.

Pancha Karma

În urma multor manifestări, ca exces de secreții ale aparatului respirator, ale bilei sau acumulări de gaze în intestinul gros, pot fi aplicate procedee de eliminare. Aceste metode sunt numite în Ayurveda *Pancha Karma*. Ele purifică trupul, spiritul și sentimentele. *Pancha* înseamnă „cinci”, iar *Karma* înseamnă „activitate” sau procedeu. Aceste cinci procedee de bază sunt:

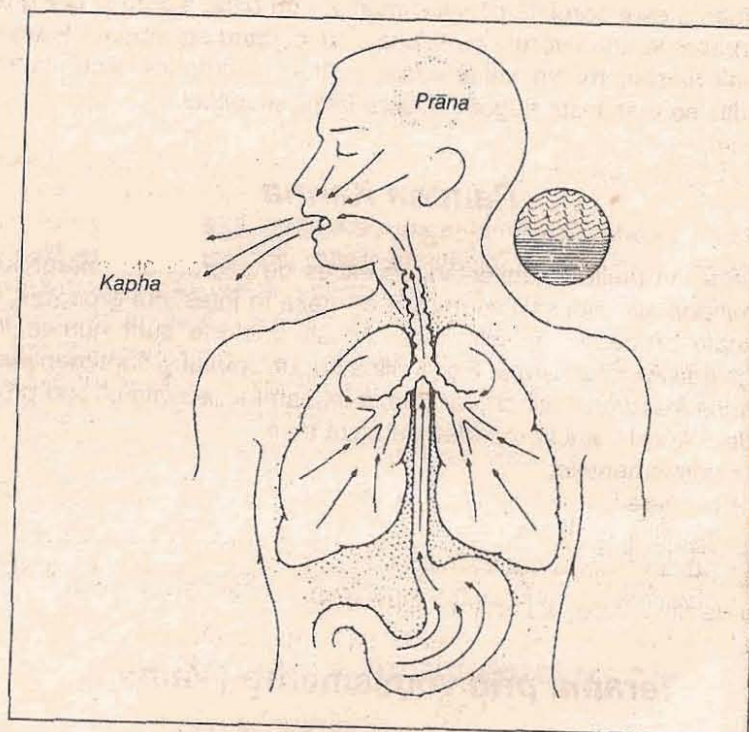
- vomismențele,
- purgarea,
- irigațiile, clismele,
- prizarea unor medicamente,
- curățirea sângelui prin sângerări provocate și controlate.

Terapia prin vomismențe (*Vaman*)

Dacă este vorba despre o congestie a plămânului care generează frecvent bronșite, tuse, răceli sau astm, tratamentul ayurvedic constă în provocarea reflexului de vomă (*Vaman*) pentru a elimina *kapha* ce provoacă formarea unor secreții. La început, se administrează trei până la patru pahare cu ceai de lemn dulce sau rădăcină de kalmus; prin frecarea limbii, se provoacă voma, ceea ce conduce și la eliberarea sentimentelor. Se pot administra și două pahare de apă sărată dimineata, înainte de spălarea dinților, apoi se freacă limba, pentru a provoca voma. Când secrețiile încep să se elimine, pacientul se simte imediat mai ușurat. Congestia care a provocat puseul de astm dispăre și sinusurile se eliberează.

Terapia prin vomitare este indicată și la boli de piele, astm cronic, diabet, bronșite cronice, stagnări de limfă, deranjamente diges-

tive frecvente, edeme (umflături), epilepsie (între accese), precum și în cazul sinuzitelor și a amigdalitelor repetate.



Terapia prin vomisment (vaman)

Măsurile înainte de tratament

În seara premergătoare începerii terapiei, se face un masaj cu ulei și se aplică apoi comprese calde. Pacientul ar trebui să bea, înainte cu una sau trei zile, două-trei cești de ulei, până când scaunul său devine uleios sau până va avea senzație de vomă. Se recomandă o dietă *kapha*, pentru a irita această umoare. *Vaman* ar trebui practicat de dimineață (timpul *kapha*). Pacientul trebuie să mănânce dimineața devreme orez și iaurt cu multă sare, pentru a slăbi și mai mult *kapha* din stomac. Aplicarea de prișnițe calde pe piept și pe spinare ajută la fluidizarea *kapha*. Pacientul trebuie să

se așeza apoi pe un scaun și să bea ceai din lemn dulce – leușteanul muntelui (*glycyrrhiza glabra*) cu miere sau ceai de rădăcină de kalmus. După ce s-a băut ceaiul, ar trebui să apară și senzația de vomă. Se freacă apoi limba ca să se provoace vomismentul. Succesul terapiei se măsoară prin:

- 1) frecvența acceselor de vomă (8 – maxim, 6 – mediu, 4 – minim),
- 2) cantitatea de lichid vomat (1 l – maxim, 0,75 l – mediu, 0,5 l – minim).

Măsurile după vomare: odihnă, post, țigaretă medicamentoasă și nereprimarea nevoilor fiziologice (urinare, scaun, vânturi, strănut, tuse).

Indicații: tuse, răceală, fenomene astmatice, febră *kapha*, greață, anorexie, anemie, intoxicații, dermatoze, diabet, stagnări de limfă, tulburări digestive cronice, edeme (umflături), epilepsie, sinuzite, amigdalite repetate.

Contraindicații: la copii și la vârstnici, în stări de slăbiciune, infometare, boli de inimă, caverne pulmonare, hemoragii digestive, ulcer gastric, varice esofagiene, în timpul menstruației și sarcinii, în orele de slăbire, la supărări și obezitate.

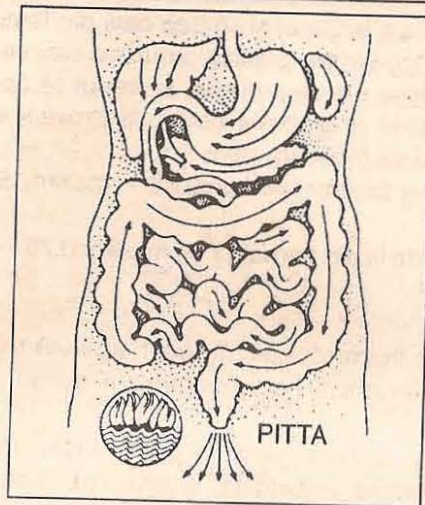
Emetice: lemn dulce, lealum, sare, nucșoară, nux vomica.

Purgative (Virechan)

Procedura de eliminare a excesului de *pitta* poate fi rezolvată cu ajutorul purgativelor.

Atunci când se produce o secreție biliară în exces, care se acumulează în vezica biliară, ficat sau intestin, poate apărea o eczemă alergică sau o iritare a pielii, acnee sau dermatită, precum și febră cronică, ascite, vomă biliară sau icter.

Tratamentul ayurvedic pentru aceste stări cuprinde administrarea de purgative (*virechan*). În acest scop, se folosesc diferite plante. De exemplu, ceaiul din frunze *sennas* este un purgativ ușor, dar la oamenii cu o constituție *vata* acest ceai poate provoca colici, deoarece excită prea mult peristaltismul intestinului gros.



Terapia prin pugative (Virechan)

Un pahar de lapte fierbinte la care s-au adăugat două lingurițe de *ghee* reprezintă un purgativ eficace pentru oamenii cu constițuție *vata* sau *pitta*. Luat înainte de culcare, acest purgativ este deosebit de eficace în cazul unui excedent de *pitta* care provoacă dereglări ale drenării biliare (eliminarea bilei).

La administrarea purgativelor este important să se controleze alimentația. Pacientul nu trebuie să mănânce alimente care favorizează umoarea predominantă sau să deregleze echilibrul umorilor.

Nu se vor administra purgative în cazul oamenilor cu febră acută, diaree, constipație rebelă, sângerări ale rectului sau ale cavernele pulmonare. Acest lucru este valabil și pentru cazul în care în stomac se află un corp străin, după o irigație sau în caz de probleme de digestie.

Eliminarea prin „canalele inferioare“

Virechan-ul este purificarea pittei și eliminarea toxinelor din sânge; este modalitatea de a curăța glandele sudoripare, intestinul subțire, intestinul gros, rinichii, stomacul, ficatul și splina. Această terapie se poate practica la trei zile după aplicarea terapiei *vaman*. Dacă aceasta din urmă nu a fost necesară, se poate trece direct la *virechan*. Ca pregătire, se aplică pe abdomen și fese prișnițe calde, după care se masează cu ulei.

Indicații: boli de piele, febră prelungită, hemoroizi, tumori abdominale, viermi intestinali, gută și icter.

Posibile contraindicații: la copii și bătrâni, în stare de slăbiciune, febră acută, lipsă de *agni*, afecțiuni digestive, sângerări ale „canalelor inferioare“ (hemoragii digestive inferioare, ale aparatului excretor sau genital), caverne pulmonare, diaree, corpuri străine în stomac, în cure de slăbire, colită ulceroasă și boli de rect sau colon.

Substanțe *virechan*: frunze de *sannas*, prune, tărațe, semințe de in, rădăcină de pădăie, lapte de vacă, sare, ulei de ricin, stafide, suc de mango.

Irigații (*basti*)

În terapia ayurvedică prin irigații (clisme) se înțelege introducerea în rect a unor substanțe medicinale cum sunt ulei de susan, ulei de *kalmus* sau decocturi de plante medicinale. Irigațiile medicinale sunt singurele tratamente complete pentru dereglările *vata*.

Indicații: constipații, balonări, febră cronică, răceli obișnuite, dereglări sexuale, pietre la rinichi, stări de vomă, dureri de spate și de ceafă și hiperaciditate. Există cel puțin optzeci de dereglări diferite legate de *vata*. În optzeci la sută din aceste îmbolnăviri *basti* (clisma) oferă un remediu complet.

Contraindicații: La pacienții care suferă de diaree și sângerări rectale sau anale nu se admit clismele medicinale; la cei ce suferă de dereglări digestive cronice, tuse, dificultăți de respirație, diaree, diabet sau anemie avansată nu se admite administrarea clismelor cu substanțe uleioase; același lucru este valabil pentru vârstnici și copii sub șapte ani. Clismele cu decocturi nu se administrează în caz de febră acută, diaree, răceli, pareze, dureri de inimă, dureri abdominale puternice sau în caz de slăbire a organismului.

Irigațiile cu ulei sau decocturi trebuie să se mențină minimum treizeci de minute pentru a fi eficace.

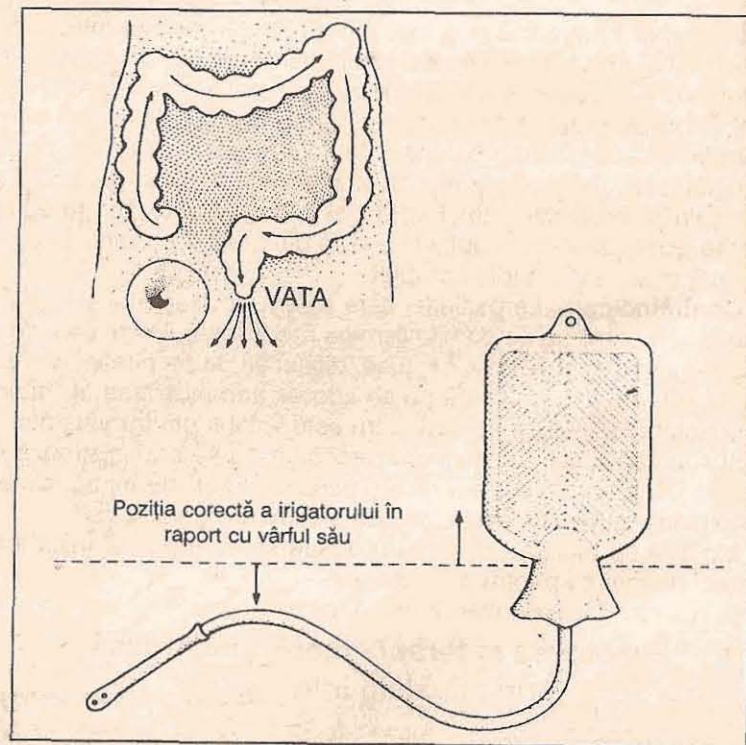
Evacuarea și terapia medicamentoasă prin canalele inferioare

Vata este cel mai frecvent factor etiologic pentru apariția bolilor. *Vata* este responsabilă pentru retenția sau eliminarea scaunului și urinei.

Vata este localizată primordial în intestinul gros. Alt sediu al *vata* sunt oasele. Medicamentele administrate rectal acționează asupra țesuturilor mai profunde, în special din zona bazinului, și vindecă dereglările *vata*.

Tipuri de clisme

1. Clismă cu ulei: 1/2 – 1 ceașcă de ulei sesam (în caz de constipație cronică);
2. Clismă cu un decoct sau ceai de plante medicinale: 1/2 ceașcă de kola sau lemn dulce amestecată cu 1/2 ceașcă de ulei de susan cald;
3. Clismă energizantă: 1 ceașcă lapte cald, 1 ceașcă de bulion de carne sau 1 ceașcă de supă de oase.



Terapia prin irigații (*basti*)

Indicații: Constipație, balonări, dureri în zona inferioară a coloanei vertebrale, gută, reumatism, sciatică, dereglări nervoase, dureri de cap *vata*, slăbire, atrofii musculare.

Contraindicații:

1. Clisme cu ulei: diabet, obezitate, dereglări ale digestiei, *agni* deficitar, mărirea splinei, leșin.
2. Clisme cu decocturi de plante: stare de slăbiciune, sughiț, hemorizi, inflamarea anusului, diaree, sarcină, ascită, diabet.
3. Clismă hrănitore: diabet, obezitate, ascită.

Prizarea medicamentelor (*nasya*)

Terapia medicamentoasă prin mucoasa nazală se numește *nasya*. Excedentul de umori corporale acumulate în gât, nas, sinusuri sau zona capului sunt eliminate prin cel mai apropiat orificiu al corpului. Nasul este așa numita „poartă către creier și conștiință”: *prāna* sau energia vitală pătrunde în corp prin respirație.

Prāna menține funcțiile senzitive și motorii. Terapia medicamentoasă prin mucoasa nazală ajută la diminuarea dereglărilor de *prāna*, care se referă la funcțiile cerebrale, senzoriale și motorii.

Această terapie este recomandată în caz de uscăciune a nasului, congestia (inflamarea) sinusurilor, răgușeală, migrene, convulsii, precum și în anumite boli de ochi și urechi. În general, nu se aplică terapia prin mucoasa nazală după baie, masă, raport sexual, consum de alcool, precum și în timpul sarcinii sau menstruației.

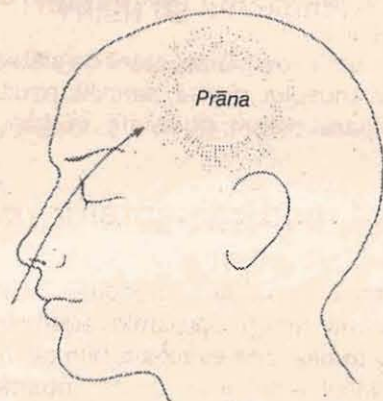
Prin masajul mucoasei nazale poate fi îmbunătățit și ritmul respirației. În acest scop, se înmoaie degetul mic în *ghee* și se masează delicat pereții interiori ai nasului pe o adâncime cât mai mare. Acest procedeu permite și descătușarea sentimentelor.

Țesutul nazal este foarte sensibil și, din această cauză, unghiile trebuie să fie tăiate pentru a evita rănirea mucoaselor. Având în vedere că cei mai mulți oameni prezintă o asimetrie a septului, o parte a nasului este mai ușor de penetrat și de masat decât cealaltă.

În nici un caz nu se permite pătrunderea forțată a degetului. Masajul se face prin penetrare treptată, rotind degetul. Pe această

cale se pun în libertate sentimentele blocate în tractul respirator. Procedul poate fi aplicat dimineața și seara.

Pe măsură ce sunt eliberate sentimentele, se îmbunătățesc treptat ritmul respirației și vederea.



Terapia prin mucoasa nazală (nasya)

Moduri de nasya:

1. Virechana (curățirea prin pulberi, praf de strănutat sau plante);
2. Nasya hrănitoare (exces de vata);
3. Nasya tranchilizant;

4. Nasya cu decocturi și infuzii de plante;
5. Nasya cu ghee sau ulei;
6. Masaj nazal.

Tratamentul cu pulberi

Cu ajutorul unui tubuleț, se aspiră pulbere uscată de kola în nas. Procedul se folosește în cazul dereglărilor kapha, adică în dureri de cap, guturai, conjunctivite, răgușeală, sinuzite, inflamarea ganglionilor limfatici în zona gâtului, tumori, viermi intestinali, boli de piele, epilepsie, somnolență, Parkinson, rinită cronică.

Nasya hrănitoare

În acest scop, se folosesc ghee, diverse uleiuri și sare. Nasya hrănitoare se aplică în cazul dereglărilor vata, adică la migrene, uscăciune în gât și în nas, nervozitate, anxietate, îngrijorare, amețeli, negativitate, ptaze, bursite, înțepenirea gâtului, spondiloză cervicală, uscăciunea sinusurilor și pierderea mirosului.

Nasya calmantă

În acest scop, se folosesc suc de aloe, laptele cald, suc de sparanghel și suc de varză de apă.

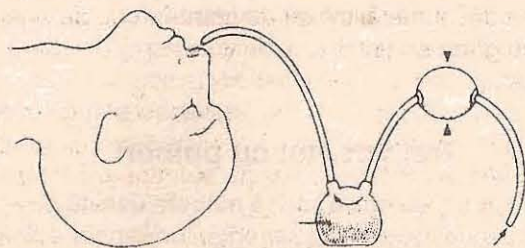
Nasya calmantă se folosește numai în cazul dereglărilor pitta, cum sunt: căderea părului, conjunctivită sau vertijuri.

Nasya uleioasă

Se folosesc decocturile și infuziile de plante, la care se adaugă uleiuri, în dereglările vata, pitta și kapha.

Masaj nazal

Se înmoaie degetul mic în uleiul ales și se introduce cât mai adânc în orificiul nazal. Se unge și se masează nara ușor până ce aceasta devine elastică. Masajul nazal permite descongestionarea tesuturilor profunde și poate fi practicat zilnic sau de fiecare dată când se simte tensiunea. Așa cum este arătat în figura alăturată, pacientul se culcă pe o masă și ține capul astfel ca nările să fie în poziție verticală.



Introducerea pulberilor în nas

În funcție de necesități, se picură cantități mici de ulei, decoct sau infuzie în fiecare nară. Se păstrează această poziție cel puțin un minut.

Contraindicații: în timpul sarcinii, menstruației, după baie, după raport sexual, masă sau consum de alcool.

Substanțele folosite în *nasya*: pulbere de *kalmus*, varză de apă (*Hydrocotyle asiatica*), ceapă, usturoi, piper negru, piper Cayenne, ghimbir, fiertură de *ghee* cu ulei.

Flebotomie (*Rakta Moksha*)

Substanțele nocive din tractul digestiv sunt preluate de fluxul sanguin și circulă în corp. Ele se pot acumula sub piele sau la nivelul articulațiilor, provocând îmbolnăviri. În acest caz, este necesar să se provoace eliminarea toxinelor și purificarea sângelui.

În cazul unor boli de piele repetate, cum sunt urticariile, eczemele, acneea, râia, leucodermia sau mâncărimea, este indicată o sângerare provocată și controlată (*Rakta Moksha*). Aceasta este eficientă și în cazul ficatului și splinei mărite sau în gută. În cazul unor frecvente tulburări *pitta*, cum sunt eczemele și acneea, apar multe toxine în sânge. Drept urmare, lăsarea unei mici cantități de sânge din vene permite relaxarea tensiunii generate de toxinele din sânge.

Prin lăsarea de sânge se stimulează și producerea anticorpilor, ceea ce permite întărirea sistemului imunitar. Astfel, se neutralizează toxinele, conducând la vindecarea radicală a multor boli.

Contraindicată este lăsarea de sânge în caz de anemie și edeme. De asemenea, nu se recomandă această terapie la copii mici și la vârstnici.

Zahărul, sarea, iaurtul și mâncărurile acre au o acțiune toxică asupra sângelui, mai ales când se folosesc în exces. Pentru a menține „curătenia” sângelui, aceste substanțe ar trebui evitate în cazul bolilor de sânge.

Ceaiul de rădăcină de brusture este mijlocul cel mai eficient pentru epurarea sângelui. În cazul perturbărilor legate de sânge (alerгііle, eczemele sau acneea) se recomandă ca pacientul să ia un purgativ în lapte și să înceapă în seara următoare tratamentul cu rădăcină de brusture. Infuzia se obține dintr-o lingură de rădăcină de brusture la o ceașcă de apă fierbinte. Acest ceai, luat în fiecare seară, începe să epureze sângele. Sucul de portocale, ca și rădăcinile de sparanghel sunt utile în cazul bolilor de sânge. Acestea se administrează după provocarea sângerării controlate.

Terapie paliativă

După eliminarea celor mai nocive toxine, se aplică terapia paliativă (*Shamana*). Această terapie contracarează toxinele prin intensificarea *agni* și îmbunătățesc digestia prin post. Toxinele pot fi neutralizate și prin ingerarea condimentelor iuți (ghimbir și piper negru). Alte remedii pentru neutralizarea toxinelor sunt: post prelungit, eliminarea lichidelor, activitate musculară, băi de soare și plimbare în aer curat.

ORGANIZAREA VIEȚII DE ZI CU ZI DUPĂ PRINCIPIILE AYURVEDA

Potrivit principiilor Ayurveda, modul de organizare a zilei exercită un rol important asupra stării de sănătate. Un mod de viață sănătos este cel care se potrivește cel mai bine constituției individuale. Toate activitățile zilnice, cum sunt ora sculării, îngrijirea și curățirea corpului și meditația trebuie să se supună unui orar regulat.

Se recomandă ca trezitul să se facă dis-de-dimineață, înainte de răsăritul soarelui. Prima activitate este eliminarea urinei și scaunului, apoi curățirea dinților și a gurii prin spălare cu pastă de dinți. Apoi ar trebui să se examineze și să se curețe limba, ochii, nasul și gâtul. Prin cercetarea limbii, este posibil să se constate modificări patologice ale organelor interne. După această cercetare, se recomandă consumarea unui pahar cu apă caldă care ajută la curățirea rinichilor și a intestinului gros. Pentru curățirea limbii, se recomandă un tacâm de argint cu care se masează limba și, odată cu aceasta, organele interne reprezentate în diferite zone ale limbii.

Ar trebui apoi să se maseze trupul cu ulei și să se facă baie, ceea ce conferă o senzație de prospețime. După baie, se va pune o îmbrăcăminte ușoară, potrivită meditației și exercițiilor fizice.

Exercițiile de respirație sunt de asemenea o componentă importantă a vieții sănătoase. După efectuarea exercițiilor, se recomandă odihna în poziția culcat pe spate, cu brațele și picioarele întinse, și respirația abdominală.

După încheierea exercițiilor și meditației, se poate trece la micul dejun. Prânzul ar trebui luat înainte de ora 12, iar cina înainte de apusul soarelui. Cel mai bine ar fi ca încheierea zilei și culcarea să se facă înainte de ora 22. Acest mod de viață este adaptat atât fluxului de energie din corp, cât și din mediul exterior. Pentru a profita la maxim de acest mod de viață, este necesar să se conștientizeze permanent acest flux de energie.

În funcție de constituția individuală, mai pot fi adăugate și alte exerciții în programul zilei. De exemplu, se recomandă celor cu constituția *vata* un masaj cu ulei, seara.

Se recomandă de asemenea anumite obiceiuri de somn. Având în vedere că partea stângă a corpului uman cuprinde energia feminină sau lunară, iar partea dreaptă – energia masculină sau solară, poziția în care se doarme are o mare influență asupra constituției și a echilibrului energiilor din trup. Dacă se doarme numai pe partea stângă, se reprimă energia lunară și se accentuează energia solară, ceea ce conduce la accentuarea lui *pitta* în organism. Ca urmare, oamenii cu constituție *pitta* ar trebui să doarmă pe partea dreaptă. Dormitul pe partea stângă se recomandă celor cu constituție *vata* și *kapha*.

Recomandări pentru o viață sănătoasă

Desfășurarea zilei

- Treziți-vă înainte de răsăritul soarelui.
- După sculare, goliți-vă vezica și intestinul gros.
- Faceți duș zilnic, pentru a avea senzația de prospețime corporală.
- Faceți gimnastică respiratorie pentru a crea senzația de prospețime spirituală și corporală.
- Nu luați micul dejun după ora opt.
- Spălați-vă mâinile înainte și după masă.
- Spălați-vă dinții după mese.
- Faceți o scurtă plimbare la 15 minute după masă.
- Mâncați liniștit și concentrați-vă atenția la ceea ce mâncați.
- Masați zilnic gingiile cu degetul înmuiat în puțin ulei de susan.
- Postiți o dată pe săptămână, pentru a reduce toxinele din corp.
- Culcați-vă înainte de 10 seara.

Alimentație și digestie

- O linguriță de ghimbir proaspăt măcinat, la care se adaugă o priză de sare, este un bun excitant al apetitului.

• Laptele bătut, amestecat cu puțin ghimbir sau chimion, ajută la digestie.

• O linguriță de *ghee* cu orez facilitează digestia.

• Un pahar de lapte nefiert, cald, cu ghimbir, băut înainte de somn, hrănește corpul și liniștește spiritul.

• Mâncarea prea multă este nesănătoasă.

• Băutul apei înainte sau după masă are o influență negativă asupra digestiei.

• Postul prelungit este nesănătos.

• Excesul de băuturi reci reduce rezistența organismului.

• Apa păstrată într-un vas de cupru sau într-un vas de sticlă în care s-a aruncat o monedă de cupru este bună pentru ficat și splină.

• Somnul de după amiază crește *kapha* și, ca atare, greutate corporală.

Igiena corporală

• Nu ar trebui reprimăte necesitățile naturale ale corpului, cum sunt scaunul, urinarea, strănutul, căscatul și flatulările.

• În caz de febră, este indicat să se consume doar ghimbir.

• Prin frecarea tălpiilor cu ulei de susan, înainte de culcare, se realizează un somn liniștit.

• Masarea capului cu ulei de plante liniștește spiritul și facilitează un somn adânc.

• Masajul corpului cu ulei accelerează circulația sanguină și elimină excedentul de *vata*.

• Nu se recomandă somnul pe burtă.

• Cititul la orizontală vatamă vederea.

• Mirosul neplăcut al gurii poate însemna constipație, activitate dereglată a rinichilor, lipsă de igienă în cavitatea bucală sau toxine în intestin.

• Mirosul urât al corpului indică prezența toxinelor în corp.

• Statul culcat pe spate (*shaiasan*), timp de 15 minute pe zi, liniștește spiritul și odihnește trupul.

• Uscarea părului imediat după spălat împiedică îmbolnăvirea sinusurilor.

• Suflatul violent al nasului poate fi dăunător urechilor, ochilor și nasului.

• O senzație de disconfort și mâncărime în zona anusului poate indica prezența viermilor intestinali.

• Ungھیile lungi nu sunt igienice.

• Trosnirea încheieturilor dăunează corpului (dereghează *vata*).

• Laptele cald cu nuci *cashew* și zahăr brun luat după raportul sexual conferă un plus de putere și contribuie la menținerea energiei sexuale.

• Raporturile sexuale în timpul menstruației sunt dăunătoare.

• Raportul sexual oral sau anal este dăunător și neigienic (dereghează *vata*).

• Raportul sexual imediat după masă dăunează corpului.

• În timpul menstruației, se va evita efortul fizic prelungit.

Igiena spirituală

• Teama și nervozitatea consumă energia și provoacă perturbări ale *vata*.

• Dorința de acaparare, lăcomia și inhibiția accentuează *kapha*.

• Ingrijorarea excesivă dăunează inimii.

• Ura și mânia generează toxine în corp și dereghează *pitta*.

• Vorbirea excesivă duce la consumarea energiei și la dereglări ale *vata*.

TIMPUL ȘI IMPORTANȚA LUI

Ca și materia, timpul este măsurabil. El avansează, iar noi măsurăm mișcarea în anumite unități de măsură: secunde, minute, ore, zile, săptămâni, luni și ani. Există o diviziune a timpului și interiorul unei zile – dimineata, prânz, după-amiaza, seara, noaptea și zori – precum și o diviziune a anului în anotimpuri.

Umorele corpului sunt ca și timpul: în continuă mișcare. Mișcarea umorilor și cea a timpului sunt într-o relație bine determinată, iar creșterea și descreșterea celor trei umori depind de ciclul timpului.

Umorele pe parcursul zilei

- Dimineata, de la răsăritul soarelui până la ora zece, este timpul *kapha*. Datorită preponderenței *kapha*, omul se simte proaspăt și energic, dar are și o anumită inerție.

- La prânz, are loc trecerea lentă de la *kapha* la *pitta*. Între orele 10 și 14, *pitta* este pronunțată și crește senzația de foame. Omul se simte flămând, ușor și fierbinte.

- Începând cu ora 14 și până la apusul soarelui, este timpul *vata*, în care omul se simte activ, ușor și maleabil.

- La înserare, între orele 18 și 22, apare din nou timpul *kapha*, un timp al aerului răcoros, al inerției și al lipsei de energie.

- Între orele 22 și 2 dimineata, este timpul principal *pitta*.

- Dimineata devreme este iar o perioadă *vata*. *Vata* creează mișcare; este perioada când omul se scoală, urinează și are scaun.

Micul dejun ar trebui luat de dimineata între orele 7 și 8. Oamenii de tip *pitta* și *vata* ar trebui în mod obligatoriu să ia micul dejun, căci aceasta contribuie la accentuarea *kapha* în timpul *kapha*. Oamenii cu constituție *kapha* ar trebui să renunțe la micul dejun.

Cel mai bun timp pentru prânz este la începutul timpului *pitta*, între orele 10 și 11 dimineata.

Este de preferat ca masa să se servească la orele în care soarele este pe cer. Dacă cina este luată seara târziu, au loc perturbări biochimice în organism, iar somnul este neodihnitor.

Dacă se la cina în jurul orei 18, stomacul se va goli până la ora 21, iar somnul va fi profund. Dacă se modifică orele de masă astfel încât să corespundă ritmului umorilor, se realizează o modificare drastică a modului de viață.

Nu numai orele zilei, ci și anotimpurile sunt în corelație cu mișcarea umorilor.

- Toamna, în lunile septembrie, octombrie și noiembrie, frunzele cad, bate vântul și temperaturile încep să scadă. În această perioadă predomină *vata*.

- Iarna durează din decembrie până în februarie. Este perioada nărilor, a zăpezii și a temperaturilor scăzute. Această vreme accentuează *kapha*; de aceea apar congestii ale căilor respiratorii: răceli, inflamații în gât, bronșite, tuse frecventă.

- Primăvara, din martie până la sfârșitul lui mai, are loc trecerea de la iarnă la vară. Dereglările de *kapha* apar primăvara târziu. La începutul primăverii, *kapha* acumulată în timpul iernii se fluidizează și se stinge lent.

- Căldura primăverii târzii crește căldura *pitta* din corp, ceea ce conduce la perturbări de *pitta*, cum sunt diareile estivale, usturimea ochilor, arsura pielii la soare, urticariile, eczemele, dermatitele.

Se poate demonstra că diferitele etape ale zilei și anotimpurile anului provoacă modificarea umorilor *vata*, *pitta* și *kapha*. Conștientizarea acestor modificări ajută la stabilirea unui raport al fluxului de energie între mediul interior și cel exterior.

Igiena pe parcursul anului

Arta de a trăi mult este descrisă, până în cele mai mici amănunte, în capitolul referitor la igienă din vechile texte ayurvedice. „Cine respectă riguros aceste reguli va trăi cel puțin o sută de ani în deplină sănătate”. Înțelepții acordau o mare importanță modului

de viață, considerând că un trai normal, sănătos, previne bolile. Iată câteva prescripții ce trebuie avute în vedere dacă vrem să fim sănătoși:

Un om prudent nu numai că va consuma alimente de calitate dar va ține seama și de „arta alimentației”, care e determinată întotdeauna de focul digestiei și de apetitul fiecăruia. Altfel spus, el se va hrăni cu alimentele potrivite, în cantitățile potrivite și la timpul potrivit. În felul acesta, hrana e mistuită fără a dăuna sănătății.

Orezul, fasolea verde, carnea de prepeliță, de potârniche sau iepure de casă sunt alimente ușoare, dar care trebuie consumate în cantități ponderate. La fel trebuie consumate și fasolea boabe, laptele, fructele de mare, puii de baltă.

Alimentele ușoare stimulează, prin proprietățile lor, focul digestiei și sunt cele mai puțin nocive chiar când sunt consumate în exces. Alimentele grele au proprietățile elementelor pământ și apă și nu stimulează focul digestiei, dar acesta poate fi atârnat prin antrimentamente riguroase. Arta alimentației se orientează, așadar, după intensitatea focului digestiei. Foarte importantă este și ponderea, cantitatea fiecărui aliment consumat. Se recomandă ca o treime sau jumătate din hrană să o constituie alimentele grele, iar cele ușoare să nu fie în exces.

Un mare accent se pune pe regularitatea meselor, mâncatul neregulat contribuind la îmbolnăvire.

Prescripțiile alimentare au în vedere atât prevenirea bolilor, cât și efectele pozitive pe care o hrană corespunzătoare le are asupra vitalității, aspectului, sănătății și, în general, asupra vieții noastre. Meniul zilnic trebuie alcătuit în așa fel încât el să ne consolideze sănătatea și, în același timp, să servească la preîntâmpinarea eventualelor boli. Carnea uscată și legumele uscate sunt grele și nu trebuie consumate frecvent; la fel laptele smântânit, brânza fermentată sau cașcavalul, smântâna, carnea de porc, de vită sau de bivol, fasolea uscată și orzul. Dar putem consuma cu regularitate orez, fasole verde, lapte nesmântânit, brânză proaspătă de vaci, unt, miere și vânat.

Hrana și în general regimul de viață (îngrijirea corpului, vestimentația, obiceiurile cotidiene etc.) trebuie să fie în concordanță cu anotimpul în care ne aflăm, să se armonizeze cu procesele ce au loc în natură și în univers. Numai așa ne consolidăm sănătatea și ne sporim forța.

În India sunt trei anotimpuri: iarnă, vară și anotimpul ploilor sau monsonic, împărțite fiecare în două subdiviziuni (iarna – în *sisira* și *vasantha*, vara – în *vasantha* și *grisma*, anotimpul ploios – în *varsa* și *madra*). Iată cum descrie Charaka, un mare înțelept indian, cele șase părți ale anului indian: „Primele trei, care țin de la dezgheț până la toamnă, marchează traiectoria nordică a soarelui și «perioada sa de absorbție». Următoarele, adică anotimpul ploios și prima subdiviziune a iernii, caracterizează traiectoria sudică a soarelui și «perioada de eliberare», când vânturile nu mai sunt excesiv de uscate, cum erau anterior. Perioada de eliberare se caracterizează prin predominanța elementului apă, perioada de absorbție prin cea a elementului foc și fiecare exercită influențe distincte asupra oamenilor”.

Perioada de absorbție slăbește. Soarele, cu razele sale fierbinți, are absorbție umezeala pământului, și vânturile puternice provoacă uscăciune. Acestea înlesnesc perceperea gusturilor uscate – amar, aspru, astringent – și duc la o slăbire continuă a forței noastre.

Perioada de eliberare fortifică. De când încep ploile torențiale și până la iarnă, astrul dominant este Luna. Căderile de apă sting arșița soarelui, iar gusturile care se dezvoltă acum sunt acru, sărat și dulce. În această perioadă forța noastră crește.

E bine de știut că la începutul perioadei de eliberare și sfârșitul perioadei de absorbție forța organismului atinge nivelul cel mai scăzut. La mijlocul celor două perioade, ea este medie, iar la sfârșitul perioadei de eliberare și începutul celei de absorbție, organismul are cea mai mare forță.

Anotimpurile anului

A. Primăvara – kapha-pitta

Martie	Aprilie	Mai
Răcoros, umed	Mobil, domol	Ușor noros,
Bucurie	Claritate	Compașiune
Albastru	Turcoaz	Verde
Pământ	Apă	Foc
Ora 6	Ora 9	Ora 12

de viață, considerând că un trai normal, sănătos, previne bolile. Iată câteva prescripții ce trebuie avute în vedere dacă vrem să fim sănătoși:

Un om prudent nu numai că va consuma alimente de calitate, dar va ține seama și de „arta alimentației”, care e determinată întotdeauna de focul digestiei și de apetitul fiecăruia. Altfel spus, el se va hrăni cu alimentele potrivite, în cantitățile potrivite și la timpul potrivit. În felul acesta, hrana e mistuită fără a dăuna sănătății.

Orezul, fasolea verde, carnea de prepeliță, de potârniche sau iepure de casă sunt alimente ușoare, dar care trebuie consumate în cantități ponderate. La fel trebuie consumate și fasolea boabe, laptele, fructele de mare, puii de baltă.

Alimentele ușoare stimulează, prin proprietățile lor, focul digestiei și sunt cele mai puțin nocive chiar când sunt consumate în exces. Alimentele grele au proprietățile elementelor pământ și apă și nu stimulează focul digestiei, dar acesta poate fi atârșat prin antrenamente riguroase. Arta alimentației se orientează, așadar, după intensitatea focului digestiei. Foarte importantă este și ponderea, cantitatea fiecărui aliment consumat. Se recomandă ca o treime sau jumătate din hrană să o constituie alimentele grele, iar cele ușoare să nu fie în exces.

Un mare accent se pune pe regularitatea meselor, mâncatul neregulat contribuind la îmbolnăvire.

Prescripțiile alimentare au în vedere atât prevenirea bolilor, cât și efectele pozitive pe care o hrană corespunzătoare le are asupra vitalității, aspectului, sănătății și, în general, asupra vieții noastre. Meniul zilnic trebuie alcătuit în așa fel încât el să ne consolideze sănătatea și, în același timp, să servească la preîntâmpinarea eventualelor boli. Carnea uscată și legumele uscate sunt grele și nu trebuie consumate frecvent; la fel laptele smântânit, brânza fermentată sau cașcavalul, smântâna, carnea de porc, de vită sau de bivol, fasolea uscată și orzul. Dar putem consuma cu regularitate orez, fasole verde, lapte nesmântânit, brânză proaspătă de vaci, unt, miere și vânat.

Hrana și în general regimul de viață (îngrijirea corpului, vestimentația, obiceiurile cotidiene etc.) trebuie să fie în concordanță cu anotimpul în care ne aflăm, să se armonizeze cu procesele ce au loc în natură și în univers. Numai așa ne consolidăm sănătatea și ne sporim forța.

În India sunt trei anotimpuri: iarnă, vară și anotimpul ploilor sau musonic, împărțite fiecare în două subdiviziuni (iarna – în *sisira* și *hemanta*, vara – în *vasantha* și *grisma*, anotimpul ploios – în *varsa* și *sarada*). Iată cum descrie Charaka, un mare înțelept indian, cele șase părți ale anului indian: „Primele trei, care țin de la dezechet până vara, marchează traiectoria nordică a soarelui și «perioada sa de absorbție». Următoarele, adică anotimpul ploios și prima subdiviziune a iernii, caracterizează traiectoria sudică a soarelui și «perioada de eliberare», când vânturile nu mai sunt excesiv de uscate, cum erau anterior. Perioada de eliberare se caracterizează prin predominarea elementului apă, perioada de absorbție prin cea a elementului foc și fiecare exercită influențe distincte asupra oamenilor”.

Perioada de absorbție slăbește. Soarele, cu razele sale fiebinți, care absorb umezeala pământului, și vânturile puternice provoacă uscăciune. Acestea înlesnesc perceperea gusturilor uscate – amar, iute, aspru, astringent – și duc la o slăbire continuă a forței noastre.

Perioada de eliberare fortifică. De când încep ploile torențiale și până iarna, astrul dominant este Luna. Căderile de apă sting arșița soarelui, iar gusturile care se dezvoltă acum sunt acru, sărat și dulce. În această perioadă forța noastră crește.

E bine de știut că la începutul perioadei de eliberare și sfârșitul perioadei de absorbție forța organismului atinge nivelul cel mai scăzut. La mijlocul celor două perioade, ea este medie, iar la sfârșitul perioadei de eliberare și începutul celei de absorbție, organismul are cea mai mare forță.

Anotimpurile anului

A. Primăvara – *kapha-pitta*

Martie	Aprilie	Mai
Răcoros, umed	Mobil, domol	Ușor noros,
Bucurie	Claritate	Compașiune
Albastru	Turcoaz	Verde
Pământ	Apă	Foc
Ora 6	Ora 9	Ora 12

B. Vara – pitta

Iunie	Iulie	August
Fierbinte, uscat	Ușor percutant	Mobil, clar, subtil
Mânie	Ură	Gelozie
Galben	Portocaliu	Roșu
Foc	Apă	Eter
Ora 12	Ora 15	Ora 18

C. Toamna – vata

Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Răcoros, mobil	Uscat, aspru	Ușor, subtil, clar
Teamă	Gol	Îngrijorare
Aer	Eter	Foc
Ora 18	Ora 21	Miezul nopții

D. Iarna – kapha

Decembrie	Ianuarie	Februarie
Greu, rece	Umed, dens	Noros, imobil
Inhibare	Greutate în gândire	Confuzie
Ora 24	Ora 3	Ora 6

Primăvara

Sub razele soarelui, *kapha*, sporită în timpul iernii, se lichefiază și influențează temperatura corpului, ea fiind cauza numeroaselor boli care apar acum. De aceea primăvara trebuie să ne curățăm organismul. În acest anotimp se recomandă mișcarea, masajul uscat, gargara și spălătul des cu apă caldă. Vom mânca ponderat și numai când simțim nevoia. Dintre alimentele indicate amintim grâul, orzul, carnea de cerb, de iepure de casă, prepeliță și potârniche. Băuturile recomandate sunt țăriile și vinul din miere. Primăvara e bine să folosim alifii, să ne ungem corpul cu cremă de santal.

Vara

Prielnice sănătății sunt acum mâncărurile și băuturile dulci și reci, alimentele lichide, precum și anumite grăsimi. Cel care con-

sumă numai lapte, unt, orez salii și carne de vânat și bea siropuri reci este apărat de efectele negative ale acestui anotimp. Trebuie să renunțăm la mâncărurile sărate, acre, condimentate și fierbinți. Vinul nu este recomandat; îl puteam bea numai în cantități mici și îndoit din belșug cu apă.

E bine să evităm eforturile fizice, să ne ungem corpul, în timpul zilei, cu o cremă răcoroasă (de santal, de pildă), iar noaptea să dormim în încăperi reci sau afară, pe terasă, sub razele lunii și adierea vântului. Când ne odihnim, se recomandă să fim împodobiți cu perle și pietre prețioase, să ne răcorim cu un evantai și să ne lăsăm dezmiardați de mâini blânde și reci. Vara, e recomandabil să evităm actul sexual și să căutăm răcoarea pădurilor și a apei.

Toamna

Regula de bază a toamnei este cumpătarea. Focul digestiei a fost slăbit în timpul verii și el începe să fie animat de *vata* și alți factori abia odată cu vremea ploioasă. La început, când zilele sunt încă foarte calde, se recomandă să evităm eforturile fizice, expunerile prelungite la soare și actul sexual. Ulterior, trebuie evitat frigul, somnul de după-amiază și excesul de lichide.

Toamna, e bine să consumăm multă miere și alimente care se elimină ușor. În zilele reci însă sunt indicate mâncărurile grase, sărate sau acre, iar pentru a stimula focul digestiei, supe condimentate, grâu, orez, orz și carne (de iepure, crăpioară, cerb, prepeliță, potârniche).

Dintre băuturi, se recomandă cantități mici de lichior de miere și apa de izvor, de ploaie, ori de mare, fiartă și răcită în prealabil.

De asemenea, e bine să facem băi și masaje uscate, cu ajutorul unei mânuși de masaj.

Iarna

În acest anotimp, focul digestiei – închis din toate părțile de aerul rece – este extrem de puternic la oamenii viguroși și poate să mistuie atât cantități mari de hrană, cât și alimente grele. Dacă nu i se dă „combustibil” suficient, el distruge umorile corpului și astfel *vata*, ale cărei proprietăți sunt reci, este stimulată tocmai într-un anotimp rece. De aceea iarna e bine să mâncăm supe concentrate de fructe de mare, grase, acre și sărate, frigărui din carne de porc,

păsări răpitoare sau animale de pradă, iar după masă – miere și băuturi alcoolice tari. Cine consumă regulat acum lapte, apă caldă, grăsimi animale, ulei și orez (mai exact acea specialitate de orez care se coace iarna, numit *salī*) își lungește viața.

În acest anotimp, este recomandabil să folosim frecvent creme, să ne ungem pe cap și corp cu uleiuri speciale, să facem saună, băi calde, să stăm în încăperi încălzite și – ori de câte ori e posibil – la soare. Patul și scaunele trebuie acoperite cu blănuri, pernițe de mătase sau cuverturi groase, având imprimeuri în culori vii. De îndată ce începe iarna, vom purta haine călduroase și ne vom unge pe corp cu pastă de aloe, iar nopțile e bine să ni le petrecem în brațele unei femei temperamentale, cu forme pline, care și-a uns în prealabil corpul cu pastă de aloe. Menționăm că în acest anotimp este îngăduit să facem dragoste după pofta inimii. Odată cu răcirea vremii, trebuie să renunțăm la toate alimentele și băuturile ușoare, care stimulează *vata*, să evităm curele de slăbire, precum și băuturile calmante ori îndoite cu apă și să ne ferim de curent.

Vremea umedă este asemănătoare în multe privințe cu iarna și, prin urmare, recomandările de mai sus sunt valabile și în acest caz. Vom fi și mai atenți să nu stăm în curent și ca locuința să fie încălzită. De asemenea, ne vom abține de la toate alimentele și băuturile iuți, amare și astringente, care stimulează *vata*, precum și de la cele ușoare și reci.

Vârstele vieții

Desfășurarea în timp a vieții fiecărui om este strâns corelată cu ciclul *vata-pitta-kapha*. Potrivit Ayurvedei, există trei pietre de hotar în viața unui om: copilăria, maturitatea și bătrânețea.

Copilăria este timpul *kapha*. Perioada *kapha* durează de naștere până la 16 ani.

Copiii suferă dereglări *kapha*, cum sunt congestiile pulmonare, tusea, răcelile și inflamațiile mucoaselor. Alimentul care poate întări *kapha* sugărului este laptele de mamă sau cel de vacă.

Maturitatea se întinde între 16 și 50 de ani. Este perioada timpului *pitta*, în care omul este activ și plin de vitalitate. În această perioadă, predomină dereglările *pitta*.

Bătrânețea este perioada *vata*. În această perioadă apar perturbări *vata*, cum sunt: tremurul, slăbirea, dificultăți de respirație, artrita, pierderea memoriei și apariția ridurilor.

Astrologie

Conceptul timp nu cuprinde doar unitățile de măsură pentru ceasuri și calendare, ci și mișcarea planetelor, care se află în strânsă legătură cu organele corpului. Datorită influenței majore a planetelor asupra spiritului, corpului și conștiinței, pentru sistemul nervos al omului, timpul astrologic este cel mai important dintre toate conceptele de timp. Fiecare planetă are o legătură directă cu un anumit țesut din corp.

- **Soarele** are o legătură directă cu conștiința omului; Luna – cu spiritul, variația sentimentelor și capacitatea intelectuală. Luna este zeița apei, care reglează și determină *kapha*.

- **Luna** și *kapha* prezintă aceleași însușiri: rece, alb, lent și dens. În timpul Lunii pline, *kapha* din corp se accentuează și tinde să se perturbe. În această perioadă, apa mărilor crește și generează fluxul, ceea ce determină un excedent de apă în toate formele de viață. Oamenii care suferă de astm de tip *kapha* sau de epilepsie determinată de *kapha* vor suferi accese mai frecvente în timpul Lunii pline; de asemenea, în perioada menstruației, femeile vor resimți mai dureros efectele Lunii pline.

- **Marte**, planeta roșie, este corelată cu sângele și ficatul. Ficatul este lăcașul lichidului biliar, caracterizat prin elementul foc, *pitta*. Marte controlează funcția ficatului și disfuncțiile acestuia. Această planetă poate provoca îmbolnăviri *pitta*, cum sunt creșterea toxinelor din sânge, urticarie și acnee. Tumorile stomacului și colitele ulcerose se înrăutățesc sub influența lui Marte.

- **Saturn** este de asemenea o planetă puternică și cu efecte profunde. Energia sa provoacă diminuarea forței musculare.

- Responsabilă de perturbări în zona genitală (prostată, testicule, ovare) este **Venus**, în timp ce **Mercur** guvernează capacitatea de gândire.

LONGEVITATE

Începând de la naștere și până la moarte, corpul se află într-o permanentă luptă cu procesul de îmbătrânire. Având în vedere că permanenta degradare a țesuturilor și organelor se desfășoară la nivelul celulelor, procesul de regenerare trebuie să se petreacă tot la nivel celular. Umorile joacă un rol foarte important în întreținerea sănătății celulare și stimularea longevității. Fiecare umoare în parte este vitală în menținerea funcționării corecte a miliardelor de celule ce formează corpul uman.

Kapha întreține longevitatea la nivel celular. *Pitta* reglează digestia și nutriția, iar *vata*, care este strâns înrudită cu energia vitală *prāna*, reglează funcțiile vitale.

Pe plan mai profund, este necesar să se echilibreze cele trei esențe subtile din corp, *prāna*, *ojas* și *teja* pentru a se contracara procesele de îmbătrânire. Activitatea esențelor *prāna*, *ojas* și *tejas* corespund, pe un plan mai profund al creației, funcțiilor *vata*, *pitta* și *kapha*. O alimentație și un mod de viață corecte pot crea un perfect echilibru între cele trei esențe subtile și au ca rezultat o viață lungă.

Prāna

Prāna este energia vitală care generează respirația, transportul oxigenului și circulația sângelui și reglează funcțiile motorii și senzoriale. Forța vitală a lui *prāna* atinge focul interior al corpului (*agni*). Prin *prāna* se exprimă spontan capacitatea de adaptare a organismului. Atunci când, de exemplu, un copil suferă din lipsă de calciu sau de fier, *prāna* va conduce copilul să mănânce pământ, adică sursa principală a acestor minerale.

Capul este lăcașul *prānei*, iar aceasta reglează toate funcțiile cerebrale superioare. Funcțiile „spirituale” ale creierului, ca memo-

ria, gândurile și sentimentele, sunt supuse controlului esenței *prāna*.

Prāna reglează și funcționarea normală a inimii: trece prin inimă în sânge reglând astfel alimentarea cu oxigen a tuturor organelor vitale.

Funcțiile biologice ale celorlalte esențe subtile, *ojas* și *tejas*, sunt subordonate *prānei*. În timpul sarcinii, ombilicul fătului formează poarta principală prin care *prāna* pătrunde, prin intermediul uterului, în corpul fătului. Această *prāna* reglează și circuitul *ojas* în făt. La toți oamenii, inclusiv cei nenăscuți, dereglarea lui *prāna* va conduce la un dezechilibru *ojas* și *tejas* și invers.

Ojas

Ojas reprezintă esența celor șapte *dhatu* sau țesuturi ale corpului. *Ojas* este energia vitală ce reglează echilibrul hormonal. Cel mai fin element material, *shukralartav* – care este esența tuturor *dhatu*lor – își are sediul în inimă. *Ojas* este energia vitală care reglează, cu ajutorul *prānei*, funcțiile vitale.

Ojas conține cele cinci elemente de bază și toate substanțele țesuturilor, dar este și răspunzător de sistemul imunitar și inteligența spiritului.

Dat fiind că *ojas* este corelat cu *kapha*, orice înrăutățire a *kapha* va conduce la dereglări de *ojas* și invers. Dereglările de *ojas* provoacă îmbolnăviri legate de *kapha* cum sunt diabetul, afecțiuni ale oaselor, slăbirea încheieturilor, tremurături ale degetelor, mâinilor și picioarelor. Când *ojas* se diminuează, apar reacții corelate cu *vata*, cum sunt teama, slăbiciunea generală, scăderea până la anulare a simțurilor, pierderea cunoștinței și chiar moartea. Starea echilibrată a *ojas* este necesară pentru tonusul biologic și capacitatea de apărare a corpului.

Ghee contribuie la întărirea *ojas*. Având în vedere că laptele matern favorizează *ojas* din corp, este foarte important ca sugarul să fie alăptat, pentru a i se dezvolta imunitatea naturală. În luna a VIII-a de sarcină, *ojas* din trupul matern reușește să pătrundă până la făt. Dacă nașterea este prematură și are loc înaintea transferului de *ojas*, sugarul poate avea probleme foarte serioase de sănătate.

Acest lucru confirmă rolul important al lui *ojas* la menținerea funcțiilor vitale. Pentru longevitate, *ojas* este la fel de important ca la începutul vieții.

Pe plan psihologic, *ojas* este generator de compasiune, dragoste, pace și creativitate. Prin *pranayama*, disciplină spirituală și metode tantrice, *ojas* poate fi transformat în forță spirituală. Această energie spirituală creează o aură luminoasă. Un om cu *ojas* puternic este atrăgător, are ochii luminoși și un zâmbet spontan și liniștitor, este plin de energie și de putere. Aceste însușiri pot fi dezvoltate prin practici spirituale și abținerea sexuală.

Oamenii cu activitate sexuală excesivă sau cei care practică onanismul își dispersează energia *ojas* în momentul orgasmului. Urmarea este o slăbire a *ojas*, care afectează capacitatea de apărare a organismului. Un asemenea om este lesne victima unor îmbolnăviri psiho-somatice.

Tejas

Tejas este esența unui foc foarte subtil care reglează metabolismul prin sistemul enzimatic. *Agni*, focul central din organism, susține digestia, absorbția și asimilarea hranei. Treapta următoare de transformare a elementelor nutritive în energie se reglează pe un plan subtil al energiei *agni*, numit *tejas*. *Tejas* este necesar pentru hrănirea și pentru transformarea țesuturilor (*dhata*).

Atunci când *tejas* se dereglează, el afectează *ojas*, ceea ce reduce rezistența organismului și excită peste măsură activitatea *prāna*. O lipsă de *tejas* provoacă îmbolnăvirea unor țesuturi și blochează fluxul de energie *prāna*.

O dereglare de *tejas* poate fi provocată de o alimentație greșită, de un mod de viață dezordonat sau de abuzul de medicamente. Alimentele iuți au drept urmare o creștere a *tejas*.

Înainte de a aplica metodele de întinerire a corpului, este necesar ca acesta să fie purificat. Așa cum o țesătură murdară nu se vopsește într-o anumită culoare, nici corpul nu va beneficia de metodele de întinerire dacă nu a fost curățat în interior. O plantă medicinală luată în scopul întineririi trece prin tractul digestiv înainte ca substanțele active să pătrundă în fluxul sanguin. Toate aceste

trajecte fiziologice trebuie curățate pentru ca planta să ajungă în țesuturile mai profunde, unde are loc întinerirea.

Curățarea corpului se face prin cele cinci *pancha karma*: vomisment, purgație, irigații, introducerea medicamentelor în nas și curățirea prin sângerare provocată și controlată.

- terapia prin vomismente curăță stomacul, lăcașul lui *kapha*;
- terapia prin purgație curăță intestinul subțire, lăcașul lui *pitta*;
- terapia prin irigație (clismă) curăță intestinul gros, sediul lui *vata*;
- utilizarea plantelor medicinale prin introducere în mucoasa nazală limpezeste spiritul și conștiința;
- pentru a curăți sângele este necesară o flebotomie (sângerare provocată și controlată); prin acest tratament, sângele este purificat, astfel încât plasma poate transporta substanțele nutritive și vindecătoare ale plantelor cu efect de întinerire până în țesuturile cele mai profunde.

Întinerirea pe plan spiritual înseamnă liniștirea spiritului, care contribuie, alături de meditație, la longevitate. Ca atare, omul trebuie să învețe să fie „martorul” tuturor activităților spirituale, ale tuturor gândurilor și sentimentelor și să rămână detașat de ceea ce trăiește. Una dintre recomandările Ayurveda pentru a realiza pacea spirituală este izolarea și neparticiparea la problemele lumesti și sociale, dar această metodă nu este realizabilă pentru cea mai mare parte a oamenilor.

Ayurveda mai recomandă o a doua metodă de întinerire spirituală, care constă în dobândirea capacității de a învăța să trăiești în această lume, dar a nu trăi *ca* ea. Prin această metodă, individul poate studia toate blocajele și inhibițiile sale pentru a afla care dintre ele generează stresul. O viață fără blocaje și stres este o viață fericită, sănătoasă și liniștită, ceea ce conduce firesc la longevitate.

Abținerea sexuală, disciplina spirituală și exercițiile yoga sunt mijloace utile de întinerire. Acestea conduc la o înțelegere spirituală și la un mod de viață sănătos.

Medicina modernă a dezvoltat o tehnologie care permite menținerea în viață a funcțiilor vitale și după ce comunicarea dintre trupul, spiritul și sufletul unui individ încetează. Deși eforturile făcute de Ayurveda se orientează spre prelungirea vieții cât mai mult posibil, nu se ignoră faptul că viața fiecărui individ poate fi supusă și limitărilor karmice.

Ayurveda respectă viața și moartea și interdependența lor în aceeași măsură, dar arată și căile prin care fiecare om poate muri în pace. Potrivit concepției Ayurveda, moartea nu este dușmanul omului. Corpul moare, dar nu există moarte pentru conștiința individuală (suflet), căci aceasta este nemuritoare.

Pentru a ajunge la libertate spirituală, este necesară disciplina. Bazele principale ale disciplinei prescrise de Ayurveda sunt o alimentație rațională și un mod de viață echilibrat. Disciplina pe plan corporal, spiritual și sufletesc se realizează prin practicile tradiționale de yoga, pranayama și tantra. Cu ajutorul lor, omul atinge libertatea spirituală și trupească.

YOGA

Potrivit învățaturii Ayurveda, practica yoga este un remediu important, natural și preventiv pentru păstrarea stării de sănătate. Ayurveda și yoga sunt științe înrudite. Potrivit tradiției indiene, înainte de a practica yoga, se studiază Ayurveda, căci aceasta este știința corpului și numai atunci când corpul ajunge la o bună stare de sănătate, omul este considerat apt pentru a practica yoga.

Exercițiile descrise de părintele științei yoga, Patanjali, sunt foarte utile pentru păstrarea și dobândirea sănătății, fericirii și longevității. Patanjali a descris așa numitele „membre ale yoga” și exercițiile yoga. Acestea sunt: reglarea naturală a sistemului nervos, ținuta corporală, contemplația, trezirea conștiinței și starea de echilibru perfect.

Prin yoga, omul atinge o stare de liniște care este și starea de echilibru. Ca atare, exercițiile yoga au atât o valoare de vindecare, cât și de prevenire a bolilor. Exercițiile yoga contribuie la crearea și îmbunătățirea stării de ordine și echilibru natural între substanțele secretate de neuroni și metabolism, și ameliorează funcționarea sistemului endocrin, fortificând omul împotriva stresului. Exercițiile yoga se dovedesc deosebit de eficace în tratamentul bolilor provocate și condiționate de stres, cum sunt: hipertensiune, diabet, astm, obezitate.

Yoga este știința unirii cu Ființa Supremă. Ayurveda este știința despre viața de zi cu zi. Atunci când yoghinii exersează anumite poziții și respectă anumite reguli, se pun în libertate energiile acumulate în centrele de energie. Atunci când se blochează, aceste energii pot da naștere la diferite boli.

Yoghinii pot suferi temporar anumite dereglări corporale și psihologice, căci în cursul procesului de purificare a spiritului, corpului și conștiinței, se emit toxine care provoacă boli. Aplicând procedeele Ayurveda de diagnostic și tratament, yoghinii pot combate aceste dereglări.

Ayurveda arată ce exerciții yoga sunt potrivite fiecărui individ, în funcție de constituția sa. De exemplu, un om cu constituție *pitta* nu ar trebui să facă poziția „stând în cap” mai mult de un minut. Dacă o face mai mult, poate apărea fenomenul de dezorientare spirituală. În același fel, un om cu constituție *vata* nu trebuie să efectueze un „stând în umeri” prelungit, căci acest exercițiu creează o presiune prea mare asupra celei de-a șaptea vertebre cervicale. Această vertebră este foarte sensibilă, iar la structurile osoase *vata* se poate produce o tasare a coloanei vertebrale. Mânia refulată poate produce o deplasare a coloanei cervicale spre dreapta, iar teama refulată – o deplasare spre stânga. Un om cu constituție *kapha* nu ar trebui să stea în poziția „lotus ascuns” vreme prea îndelungată, căci această poziție exercită o presiune directă asupra glandelor suprarenale.

Respirație și meditație (*pranayama*)

Metodele de respirație, numite *pranayama*, reprezintă metode de vindecare yoga ce pot crea un echilibru extraordinar al conștiinței. Prin practicarea *pranayama* se poate cunoaște Ființa Pură și se află importanța reală a păcii și dragostei.

Pranayama are multe efecte vindecătoare, influențează creativitatea și poate aduce bucuria și fericirea supremă în viața fiecăruia.

Există diferite feluri de *pranayama*. Ayurveda învață ce exerciții sunt potrivite fiecărui tip de constituție. Un om cu constituție *pitta* ar trebui să practice inspirația prin nara stângă și expirația prin nara dreaptă, ajutându-se de degetul mare și cel mijlociu pentru a deschide și închide alternativ nările. Acest exercițiu are un efect răcoritor pentru organism, accentuând energia feminină.

O persoană cu constituția *kapha* ar trebui să inspire pe nara dreaptă și să expire prin nara stângă. Acest exercițiu excită energia masculină și are un efect de încălzire asupra corpului.

O persoană cu constituție *vata* ar trebui să respire alternativ pe ambele nări. Având în vedere că *vata* este un principiu activ, respirația alternativă prin cele două nări va contribui la crearea echilibrului.

Cei obezi ar trebui să practice exercițiul yoga numit „respirația focului”. Pentru executarea acestui exercițiu, omul se așază într-o poziție comodă, inspiră adânc și expiră apoi repede și puternic pe nas. După fiecare expirație, se produce spontan inspirația. Exercițiul se face timp de un minut, după care urmează o pauză de un minut și se repetă. Tot exercițiul durează cinci minute, ceea ce corespunde unei alergări pe distanța a trei kilometri. Când obezul practică acest exercițiu, el va începe să transpire, i se va face sete și va dori să bea ceva rece, însă băuturile reci ar trebui evitate, căci ele accentuează tendința de depunere a grăsimii în corp.

Pranayama curăță plămânii, inima și alte organe, precum și fluxurile de energie *prāna* din corp. Atunci când *pranayama* nu se execută cu atenție și cu metodă, pot apărea perturbări ale acestor organe sensibile. În cazul efectuării corecte, exercițiile *pranayama* permit vindecarea bolilor, dar în cazul aplicării incorecte, pot provoca și accentua boli. Cititorul nu ar trebui să înceapă exercițiile *pranayama* fără a fi ghidat de cineva cu experiență în practicarea sistemului de însănătoșire yoga.

Mantra

Mantra, care înseamnă „unicitate, singularitate”, este un concept sanscrit ce definește un cuvânt sau o grupă de cuvinte generatoare ale unor oscilații fonetice. Anumite cuvinte sacre sunt purtătoare ale unei energii uriașe, care este eliberată în momentul în care sunt pronunțate într-un anumit mod.

Pronunțarea unei *mantri* se face întâi cu voce tare, suficient de tare ca vorbitorul să poată auzi singur sunetul. Oscilațiile *mantri* pătrund din ce în ce mai adânc în inimă. Acest exercițiu generează o abundență de energie vindecătoare. Energia unei *mantri* permite crearea unei stări de echilibru între corp, spirit și conștiință. Așa cum este aleasă nutriția pentru fiecare tip de constituție, trebuie aleasă și *mantra*, al cărei scop este să servească drept hrană sufletului.

Asane pentru remedierea umorilor

Vata

Asanele care exercită o presiune în zona bazinului și intestinului gros sunt recomandate celor cu constituție vata. Asanele se efectuează cu o respirație lentă, regulată, liniștită. Asanele meditative asigură o presiune pe abdomen și leagă bine trupul de pământ. Cele de echilibrare favorizează concentrarea și fac prăna mai fină și mai mlădioasă.



Poziția lotus, întinderea bazinului, aplecarea trunchiului șezând, plug, greier, burete, poziția cobra, genunchi la piept, stând în cap sunt exerciții destinate echilibrării umorii vata.

Pitta

Asanele cu efect în zona ombilicală măresc „căldura gastrică” și facilitează digestia. Ele excită ficatul, splina și intestinul subțire și întăresc „focul digestiei” (agni).



Lotus ascuns, poziția ureche-genunchi, arc, poziția pește, stând pe umeri (luminare) jumătate de roată, sitali sunt exerciții destinate echilibrării umorii pitta.

Kapha

Asanele care acționează asupra regiunii pectorale, abdominale și în zona capului conduc energia către lacăsul kapha. Acestea sunt asane fortifiante, care cresc mobilitatea și reduc țesuturile acipoase.

Rotire șezând, barcă, leu, aplecarea trunchiului șezând, pa mier, semiroată sunt asanele recomandate celor cu constituție kapha.



Meditația

Meditația aduce conștientizare, armonie și ordine naturală în viața fiecăruia. Ea dezvoltă inteligența, aduce fericire și o viață calmă și creativă. Meditația are darul de a trezi această inteligență creativă.

Mai jos se prezintă o metodă simplă, excepțională de meditație:

Alegeți-vă un moment liber, de preferință dimineața devreme, și așezați-vă comod. Plimbați ochii de jur împrejur și lăsați urechile să perceapă zgomotele din mediu. Relaxați-vă mușchii. După ce ați privit un timp lumea din jur, închideți ochii și îndreptați-vă atenția spre lumea interioară.

Începeți treptat să percepeți mișcarea gândurilor, dorințelor și sentimentelor dumneavoastră. Observați curgerea fluxului gândurilor conștiente. Încercați să nu opriți, să nu modificați, să nu

apreciați ceea ce simțiți. Prin acest proces intim de observație, vă veți purifica de gânduri exterioare. Veți ajunge la începutul unei transformări radicale. Pe măsură ce conștiința se eliberează, vă veți putea bucura de o destindere profundă, de libertate și energie. Aceasta reprezintă scopul practicii meditației.

O altă formă de meditație, la fel de benefică:

Așezați-vă și observați-vă respirația. Respirația redă mișcarea lui *prāṇa*. *Prāṇa* este forța și energia vitală și are doi poli: inspirația și expirația. Inspirația este rece, iar expirația este caldă. Împreună, ele dau bioritmul natural. Prin respirație veți conștientiza oscilațiile sunetului cosmic. Acest sunet cosmic – **AUM** – are două manifestări, dintre care una este masculină și alta feminină. Manifestarea masculină este denumită **HUM**, iar cea feminină **SO**. În timpul inspirației, veți percepe oscilația sunetului cosmic **SO**. În timpul expirației, veți percepe sunetul **HUM**. În cazul meditației **SO-HUM**, se produce o unificare a conștiinței individuale cu cea cosmică. Ascultați, prin respirația dumneavoastră, sunetele **SO-HUM**, **HUM-SO**. Aceste oscilații reprezintă energia sonoră, care este aceeași cu energia vitală a respirației. Respirația dumneavoastră va deveni liniștită și astfel veți trece dincolo de gânduri, timp și spațiu, de cauze și de efecte. Vor dispărea limitele conștientului dumneavoastră, iar acesta va deveni capabil să perceapă tot mai mult.

Contopirea conștiinței individuale cu cea cosmică conduce la *samadhi*, starea de echilibru suprem. Această stare aduce pacea și bucuria. Viața dumneavoastră se va schimba și va deveni o experiență nouă, generatoare de prosperitate.

Viața este meditație și meditația este viață. Prin meditație, inteligența creativă din corpul, spiritul și conștiința dumneavoastră va începe să devină activă.

Pentru a aduce armonie în viața zilnică, meditația este necesară. Trebuie să aveți însă în vedere că rezultatele meditației apar în urma unei practici îndelungate și regulate.



Meditație SO-HUM

SO – conștiință cosmică
HUM – conștiință individuală

Masajul

Masajul reprezintă o terapie care are ca rezultat punerea în circulație a energiei în organism. Pentru a menține starea de sănătate și a realiza o stare de echilibru între cele trei umori, Ayurveda recomandă masajul cu diverse uleiuri. Desfășurarea masajului și tipul de ulei folosit depind de constituția individuală.

- În cazul unor perturbări *vata*, care au ca rezultat o piele uscată și folicule închise, Ayurveda recomandă masajul cu ulei de susan, pentru a liniști și echilibra organismul. Mișcările de masaj se vor face în răspăr, pentru a favoriza pătrunderea uleiului în folicula părului.

- Masajul la oamenii cu constituție *pitta* se face cu ulei de floarea soarelui sau cu ulei de santal, căci aceste uleiuri au proprietăți răcoritoare.

- La oamenii de tip *kapha*, se poate folosi uleiul de rădăcină de kalmus (obligeană) sau de porumb, dar se poate renunța la ulei.

- La perturbări specifice, se aplică procedee anume. De exemplu, când se întâlnesc hematoame sau o proastă circulație a sângelui, masajul se face în direcția inimii. În cazul cârceilor și durerilor musculare, masajul se face de-a lungul fibrei musculare.

În cazul perturbărilor *kapha*, se recomandă masajul de dimineață, în perioada *kapha*; la perturbările *vata* se va face seara, iar la perturbările *pitta* – după amiază.

La cei cu constituție *kapha*, se va face un masaj profund, în timp ce la cei cu constituție *pitta* și *vata* – unul blând.

REMEDII MEDICAMENTOASE

Farmacologia Ayurvedei reprezintă o știință care cuprinde mii de remedii, printre care și preparate curative din plante. În afară de acestea, se folosesc și remedii mai puțin cunoscute în Occident. Se utilizează proprietățile curative ale pietrelor prețioase, ale metalelor și ale culorilor. Potrivit textelor ayurvedice clasice, toate substanțele din natură posedă proprietăți curative dacă sunt folosite corect. Aceste remedii nu urmăresc să combată manifestările exterioare ale bolii, cum se întâmplă deseori în medicina occidentală, ci să restabilească armonia dintre factorii în dezechilibru, ceea ce permite anularea cauzei ce a generat boala. Scopul și efectul remediilor ayurvedice constă în înlăturarea bolii în sine, și nu a simptomelor ei.

Ayurveda este o știință practică, iar recomandările și metodele de tratament prin folosirea plantelor medicinale și a condimentelor sunt simple practice și eficiente. Cel puțin 80% dintre boli presupun și o tendință de autovindecare, ceea ce înseamnă că atunci când nu se întreprinde nimic pentru a influența procesul de vindecare, capacitatea de vindecare proprie organismului va tinde să refacă starea naturală de sănătate. Acest capitol cuprinde informații despre metode care ajută organismul în procesul natural de echilibrare a mediului intern cu cel extern.

Desigur că, în cazul bolilor care nu prezintă ameliorări după aplicarea acestor metode, este necesar să se apeleze la sfatul medicului. Există cazuri în care simptome aparent minore au la bază perturbări serioase.

Farmacia din bucătărie

Bucătăria poate deveni farmacia dumneavoastră. Cu ajutorul bucătăriei și al comorilor ce se află în ea, puteți trata singuri membrii familiei. În cele ce urmează, se vor descrie unele substanțe naturale care pot fi utilizate acasă.

Lucernă

Această plantă are un gust astringent și puțin amar. Ea prezintă proprietăți anti-*vata* și anti-*kapha* și, în plus, are un efect inhibitor asupra inflamațiilor. Ea este foarte utilă în îndepărtarea toxinelor din intestinul gros. Lucerna este un analgezic natural și poate fi folosită în boli ca: sciatică, artrită, reumatism, colită, tumori și anemie. Se recomandă ceai de lucernă înainte de culcare.

Aloe

Această plantă medicinală acționează ca tonic general pentru ficat, organul ce participă la digestie, și distruge toxinele. Acțiunea ei este anti-*vata*, anti-*pitta* și anti-*kapha*, astfel încât nici una dintre umorile organismului nu este dereglată de utilizarea ei. Aloe permite restabilirea echilibrului dintre *vata*, *pitta* și *kapha* din organism.

Gelul proaspăt este util femeilor care suferă de crampe menstruale. În cazul acestor simptome, se vor lua una-două lingurițe de gel cu un vârf de cuțit de piper negru. Două lingurițe de trei ori pe zi pot fi utilizate ca tonic general. Persoanele care suferă de gastrită, ulcer gastric sau duodenal sau colită ulceroasă vor evita consumul piperului.

Aloe epurează sângele și este util ficatului, vezicii biliare și stomacului. Ajută și în cazul gastritelor, tumorilor și colitelor și este și antiinflamator.

În cazuri de conjunctivită, gelul de aloe poate fi aplicat direct pe pleoapa superioară. Aloe se poate folosi și în cazul vaginitelor și al inflamațiilor colului uterin. Pentru irigații, se folosesc două lingurițe de gel la un litru de apă, la care se mai adaugă un vârf de cuțit de șofran. Irigația se va prelungi patru zile la fiecare a doua zi. Efectul local este foarte pronunțat.

Aloe are și proprietăți răcoritoare, dar nu provoacă dereglări de *kapha*, căci are și un efect de eliminare, fiind util în răceli, tuse și congestii, având și efect purgativ ușor.

Aloe se poate folosi și în cazuri de arsuri, tăieturi sau lovituri. Se folosește împreună cu șofranul, care facilitează procesul de cicatrizare și vindecare.

Aplicațiile locale sunt folositoare și în caz de herpes genital. Pentru calmarea simptomatică a herpesului, se amestecă două lin-

guri de gel cu două vârfuri de cuțit de șofran. Amestecul se aplică local în fiecare seară înainte de culcare, timp de o săptămână.

Asafötida

Această substanță aromatică este rășina unui copac. Ea combatte spasmele, este un bun mijloc de detoxificare și un purgativ eficient. Un vârf de cuțit de asafötida fiert împreună cu linte îmbunătățește digestia. Ea stimulează *agni*, elimină toxinele și poate fi un remediu pentru diferite dureri.

În cazul durerilor de urechi, se înfășoară o bucată mică de asafötida într-o bucată de vată și se introduce în ureche.

Bicarbonatul de sodiu

Dacă se adaugă fasolei negre sau năutului în timpul fierberii, acestea devin mai „ușoare” și procesul de fierbere se accelerează, neutralizând acizii.

Un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu „stins” în zeama unei jumătăți de lămâie și adăugat într-o ceașcă cu apă caldă aduce ușurare în caz de hiperaciditate, balonări și probleme ale digestiei. O jumătate de ceașcă de bicarbonat adăugată la apa de baie îmbunătățește circulația sângelui și face pielea mai moale.

Bicarbonatul de sodiu poate fi folosit pentru a grăbi vindecarea infecțiilor de piele, urticariilor și eczemelor, în special al celor apărute la contactul cu apa și detergentii pentru rufe, și asigură sănătatea și igiena pielii.

Rădăcină de obligeana (Kalmus)

Această plantă medicinală este fierbinte și se folosește ca mijloc de stimulare a secrețiilor. Ea este de asemenea un mijloc emetirant.

Rădăcina de obligeana prezintă multiple însușiri medicinale. Sub formă de pulbere, ea poate fi prizată pentru a combate răceala, sinuzita și durerile de cap corelate cu acestea. În multe cazuri, ea provoacă strănut, care curăță tractul respirator.

Potrivit tehnicii Ayurveda, obligeana este un mijloc anticonvulsiv și se folosește în epilepsie. Ea acționează asupra structurilor creierului și a funcțiilor cerebrale superioare, contribuind la lărgirea și clarificarea conștientului. Rădăcina de obligeana este cel mai bun antidot împotriva efectelor dăunătoare ale marijuanei. Marijuana

are un efect toxic asupra ficatului și a celulelor cerebrale; dacă însă la marijuana se adaugă o cantitate mică de rădăcină de obligeana, aceasta neutralizează complet efectele secundare ale substanțelor psihedelice. Pentru a stimula inteligența unui copil în creștere, se încălzește un fir de aur care se introduce în rădăcina de obligeana în lungul axului median. Acest preparat se mojarază apoi pe o piatră brută, se amestecă cu laptele mamei și se administrează zilnic copilului o linguriță din acest remediu. El protejează copilul și de perturbațiile *kapha*.

Rădăcina de obligeana se folosește și pentru îmbunătățirea memoriei. În acest scop, se ia un vârf de cuțit de praf și se administrează, împreună cu 1/4 până la 1/2 linguriță de miere, dimineața și seara.

Două-trei cești de ceai de rădăcină de obligeana servesc și ca vomitiv. Rădăcina de obligeana provoacă lărgirea bronhiilor și combat congestiile în zona pectorală. Ca atare, ea se folosește terapeutic în combaterea tusei cronice și astmului.

Uleiul medicinal din rădăcină de obligeana poate fi aplicat și pe mucoasa nazală, iar extern, la masaje, în cazul perturbarilor *vata* și *kapha*. Masajele cu acest ulei sunt de folos în cazul contracțiilor și durerilor musculare și conferă o senzație de prospețime.

Rădăcina de obligeana stimulează circulația și hrănește țesutul muscular.

Nucșoară (cardamon)

Nucșoara este aromată, stimulativă, înviorătoare și, de asemenea, atâta „focul digestiei”.

Nucșoara este slab astringentă, dulce și puțin iute. Ea trebuie folosită în cantități foarte mici, presărată în ceai sau peste legume. Nucșoara întărește inima și plămânii. Ea înviorază spiritul și are efect diuretic.

Reduce balonările abdominale, calmează durerile, stimulează respirația și o îmbospătează, stimulează funcțiile cerebrale superioare.

Ulei de ricin

Această substanță este un purgativ atât de puțin nociv, încât se poate administra și sugarilor (în acest caz, mama va înmuia dege-

tul în ulei și-l va da copilului să sugă). În caz de constipație rebelă, se va lua o lingură de ulei de ricin cu o ceașcă de ceai de ghimbir. Acest tonic elimină toxinele și atenuează balonările și constipațiile.

Ceaiul pregătit din rădăcină de ricin se utilizează în cazul perturbarilor *vata*, cum sunt: artrita, sciatica, durerile cronice de spate și crampele musculare.

Ceaiul are proprietăți antireumatice, antiinflamatorii, combate congestiile și este eficace în tratamentul gutei.

Piper de Cayenne

Acest condiment este iute, fierbinte și se folosește frecvent în bucătărie. El stimulează focul digestiei și este un bun aperitiv. Accelerează circulația, dilată vasele sanguine și are o acțiune sudorifică. Piperul facilitează golirea intestinului și distruge viermii și paraziții. Reprezintă un mijloc eficace în răceli, tuse și congestii respiratorii. Piperul are efect de curățire a intestinului gros și a glandelor sudoripare. Intern, el poate fi administrat în capsule. Două boabe luate de două-trei ori pe zi ajută la resorbția hematoamelor.

Este adecvat în tratarea perturbarilor *vata* și *kapha*, dar nu și a celor *pitta*. Piperul face alimentele grele mai ușoare, mai gustoase și mai ușor digerabile. Se recomandă folosirea lui la preparate cu carne, linte și brânză.

Scorțișoară

Acesta este un condiment cu proprietăți excitante, antiseptice și înviorătoare. Gustul său este puțin iute și astringent. Scorțișoara este un mijloc bun pentru dezintoxicare, căci întărește țesuturile și le mărește capacitatea de funcționare.

Scorțișoara are și proprietăți analgezice. Ea atenuează perturbarile *vata* și *kapha* și poate fi folosită la îmbolnăvirile *pitta*, dacă se ia în cantități mici. Dacă se ia în cantități mari, vor urma perturbari *pitta*.

Scorțișoara stimulează *agni*, ameliorează digestia și are un efect depurativ natural. Ea are și un efect sudorific. Este un mijloc bun în calmarea răcelilor și a inflamațiilor.

Scorțișoara, nucșoara, ghimbirul și cuișoarele se folosesc sub formă de ceai în caz de tuse și congestii și pentru accelerarea

digestiei. Se recomandă folosirea în cantități mici, în prize de un vârf de cuțit.

Cuișoare

Aceasta este o plantă aromatică iute și uleioasă. Ca urmare, după consumul ei, vor apărea perturbări *pitta*. Cuișoarele sunt utile pentru a controla *vata* și *kapha*.

Măcinate, cuișoarele pot fi folosite ca adaos la fructe și legume. Din cuișoare măcinate se poate prepara și ceai. Dacă la ceaiul de ghimbir se adaugă un vârf de cuțit de cuișoare, se obține un efect favorabil asupra umorilor *vata* și *kapha*.

Cuișoarele sunt un remediu calmant natural. Uleiul de cuișoare se folosește pentru calmarea durerilor de dinți. În acest scop, se ȳmbibă o bucată de vată în ulei de cuișoare și se aplică pe locul dureros.

Cuișoarele au o acțiune favorabilă asupra tusei, congestiilor respiratorii, răcelilor și sinuzitelor. Pentru a calma congestiile, se adaugă câteva picături de ulei de cuișoare în apă clocotită și se inhalează vaporii. Astfel pot fi combătute congestiile căilor respiratorii superioare (nas, gât, trahee). Tusea uscată poate fi tratată prin mestecarea unei bucăți de cuișor ȳmpreună cu zahăr candel. Zahărul candel se adaugă pentru a nu provoca vreo dereglare *pitta*, căci cuișoarele sunt iuți și produc senzația de arsură pe limbă.

Coriandru

Există două feluri de coriandru: planta propriu-zisă, numită cilantro și sămânța uscată, numită coriandru. Coriandrul este un mijloc aromatic, excitant, care stimulează digestia și posedă și proprietăți răcoritoare. Este un mijloc natural de stimulare a fluxului urinar și poate fi luat atunci când la urinare apare senzația de usturime, din cauza nisipului sau pietrelor în căile urinare. În acest scop, boabele de coriandru se pun ȳntr-o strecurătoare, se toarnă apă clocotită și se lasă un scurt timp să „tragă”. Acest ceai face urina alcalină, fapt util în prevenirea unor calculi urinari, dar contraindicat în infecțiile urinare. El este de asemenea util în caz de balonări, deranjamente de digestie, greață și vomă.

Sucul proaspăt de coriandru are proprietăți anti-*pitta* și se folosește în cazul eczemelor, urticariilor și dermatitelor. Terciul de plantă se aplică direct pe piele și calmează usturimea. Acest mijloc permite și epurarea sângelui.

Chimion

Această plantă medicinală este aromată, iute și puțin amară. Ea stimulează digestia și ȳmbunătățește gustul mȳncării. În același timp, ea facilitează secreția sucului gastric.

Chimionul prăjit și măcinat este util în cazul bolilor intestinale cum sunt diareea sau enterita. În acest caz, se ia un vârf de cuțit de chimion ȳmpreună cu lapte bătut.

Chimionul alină durerile și crampele abdominale. Este un remediu foarte util în ȳmbolnăvirile *pitta* și *kapha*.

Semințe de in

Semințele de in au un efect purgativ și decongestionant. Dacă se bea seara o ceașcă de ceai de in, dimineața scaunul va fi fără probleme. Acest remediu favorizează și eliminarea toxinelor prin scaun și ajută în cazul problemelor cum sunt: constipația, balonările și durerile abdominale.

Semințele de in măresc rezistența corpului la efort și aduc ameliorare în cazuri de astm și de tuse cronică.

Usturoi

Această plantă medicinală conține uleiuri volatile și este aromată, fierbinte, amară și iute. În stările provenite din dereglările *vata*, usturoiul aduce ameliorare și calmează balonările. El facilitează digestia, absorbția elementelor nutritive din intestin și are efecte de „ȳntinerire”.

Mulți oameni cu preocupări spirituale afirmă că usturoiul „mȳnȳncă *rajas*”, adică ȳmpiedică dezvoltarea spirituală, și, ca atare, nu este recomandabil oamenilor ce au ales această cale. Usturoiul accentuează energia sexuală și nu se recomandă celor care practică abstenența sexuală.

Făcȳnd abstracție de contraindicațiile spirituale, usturoiul este foarte util în cazul perturbărilor *vata*. Datorită efectului de căldură

pe care îl provoacă, usturoiul este util în timpul toamnei și iernii, căci calmează durerile în încheieturi și tonifică organismul în fața răcelilor. Ca urmare a proprietăților sale – iute și fierbinte – usturoiul nu este recomandat oamenilor cu constituție *pitta* și nici celor cu tensiune arterială foarte scăzută.

Usturoiul are proprietăți antireumatice și poate fi folosit și în cazul tusei uscate sau a congestiilor. Este un remediu în cazul durerilor de cap produse de sinuzite și în cazul durerilor de urechi; în aceste situații, se picură trei-patru picături de ulei de usturoi în ureche sau se umple urechea cu ulei seara și se închide cu un tampon de vată. Până dimineața durerea dispare.

Usturoiul aduce ameliorare în durerile de dinți și în gingivite. Dinții și gingiile sensibile se pot masa cu ulei de usturoi.

Usturoiul proaspăt poate fi folosit la gătitul mâncărilor. Mâncarea devine mai gustoasă, mai ușor digerabilă și excită *agni*. Usturoiul proaspăt are însușiri anti-*vata* și anti-*kapha*.

Ghee

Ghee este un produs obținut din iaurt nesărat. Este un excelent aperitiv, care stimulează *agni* și accentuează gustul mâncării. Având în vedere că *ghee* contribuie la producerea sucului gastric, este de ajutor în procesul de digestie. *Ghee* permite dezvoltarea inteligenței, a capacității de înțelegere și a memoriei. Amestecat cu lapte cald, ajută la înlăturarea constipației.

Ghee se folosește împreună cu diferite plante medicinale, ceea ce contribuie la penetrarea mai ușoară a substanțelor active cu efecte tămăduitoare în țesuturi. Ca remediu ayurvedic, *ghee* se folosește frecvent în amestec cu lemn dulce, obligeană și kola.

Ghee ajută în caz de febră cronică, anemie și boli ale sângelui și este util în cazul intoxicațiilor. Nu provoacă creșterea colesterolului. Are acțiune anti-*vata*, anti-*pitta* și anti-*kapha* și, ca atare, este folositor în reechilibrarea umorilor.

Ghee contribuie la cicatrizarea rănilor și are efect calmant în cazul gastritelor, ulcerelor de stomac și al colitelor. El are o influență favorabilă asupra ochilor, nasului și pielii.

Ghimbir

Această plantă medicinală aromatică se folosește atât în stare proaspătă, cât și uscată. În ambele forme este un excitant și un cal-

mant pentru dureri abdominale. Ghimbirul proaspăt conține mai multă apă și are o acțiune mai blândă, iar ghimbirul măcinat are un efect mai puternic. Ceaiul din ghimbr proaspăt se recomandă oamenilor cu constituție *vata* și *pitta*. Ghimbirul uscat, care este foarte concentrat și tare, se potrivește oamenilor de tip *kapha*.

Ghimbirul este sudorific, stimulează *agni*, neutralizează toxinele, accelerează procesele de digestie și absorbția hranei din intestine.

Ghimbirul are o acțiune calmantă în inflamațiile gâtului, răcelile simple, congestii respiratorii și sinuzite. Din rădăcina măcinată de ghimbir și apă caldă se obține un ceai care se poate bea cu miere.

Pentru a amplifica *agni*, se macină ghimbir proaspăt cu puțin usturoi. Un bun stimulent al apetitului este și un vârf de cuțit de sare cu o jumătate de linguriță de ghimbir proaspăt măcinat.

Ghimbirul reprezintă unul dintre cele mai bune remedii în problemele *kapha* cum sunt: tusea, guturaiul și inflamația din gât. În cazul durerilor de cap, se face o pastă dintr-o jumătate de linguriță de ghimbir cu apă, care se încălzește și se aplică pe frunte. Pasta provoacă o ușoară senzație de arsură, fără a ataca pielea, și alină durerea de cap.

Ghimbirul se folosește și la pregătirea bucatelor și este deosebit de util în anotimpul rece, căci face mâncărurile mai „ușoare” și mai bine digerabile. Ghimbirul ajută la curățirea intestinului și stimulează scaunul.

Ghimbirul poate fi folosit și extern, sub formă de prișnițe, pe încheieturi. El permite eliberarea energiilor stagnante, stimulează circulația sângelui și calmează durerile.

În cazul durerilor musculare, se recomandă o baie de ghimbir. Se pune ghimbir măcinat într-un săculeț de pânză care se fizează pe robinet în așa fel încât apa să curgă peste plantă. Baia cu apă de ghimbir calmează durerile și are o acțiune înviorătoare și deconectantă.

Varză de apă (*Hydrocotyle asiatica*)

Frunza acestei plante este asemănătoare celor două jumătăți ale creierului mare. Este un mijloc util în dezvoltarea memoriei și inteligenței. Este un stimulent pentru creier, mărindu-i capacitatea de înțelegere și receptie. În sanscrită, această plantă se numește Brahmi (*Brahma* – „conștiință cosmică”). Varza de apă diminuează

efectele stresului și liniștește spiritul. Această plantă stimulează fluxul energetic dintre jumătatea dreaptă și cea stângă a creierului. Ea permite degajarea acumulărilor toxice și se folosește în cazul îmbolnăvirilor sinusurilor.

Pentru a face uz de capacitatea ei de eliminare a sputei, varza se folosește sub formă de pulberi; se amestecă un sfert de linguriță de miere cu câteva foi de varză și se ia dimineața și seara.

Acțiunea principală a verzei de apă se referă la spirit și Conștiința Supremă. O ceașcă de ceai de varză băută înainte de culcare asigură un somn profund și o stare de înviorare la trezire.

Miere

Mierea produce căldură în organism; ca urmare, ea diminuează *vata* și *kapha*. Gustul său este dulce și slab astringent. Mierea se recomandă în tratamentul tumorilor interne și externe. Ca și *ghee*, mierea are proprietatea de a transporta agenții activi ai plantelor medicinale spre țesuturile vizate.

Mierea este un mijloc excelent pentru epurarea sângelui și are o influență favorabilă asupra ochilor și dinților. Calmează durerile, tusea și congestiile. Aplicată extern, pe răni, mierea are un efect cicatrizant.

Luată cu apă, mierea mărește rezistența organismului la efort și contribuie la spălarea rinichilor. Consumată cu măsură, mierea poate reduce țesuturile adipoase. Mierea nu se fierbe, căci procesul fierberii îi modifică însușirile, astfel că s-ar pierde receptivitatea corpului față de ea. Mierea caldă poate încălca traiectul intestinal și permite formarea toxinelor.

Lemn dulce (*Glycyrrhiza echinata*)

Această plantă este dulce și ușor astringentă. Ea este un mijloc natural de eliminare a toxinelor. Lemnul dulce curăță gura și ajută la eliminarea sputei. Prin mestecarea lemnului dulce, se curăță gingiile și dinții și se împiedică degradarea danturii.

Lemnul dulce are și un efect bactericid. El poate fi utilizat în caz de tuse, răceală și congestii, căci ajută expectorația. În acest scop, se folosește sub formă de ceai.

Lemnul dulce este și vomitiv. Două-trei pahare de ceai concentrat de lemn dulce provoacă greață și vomă, ceea ce permite eliminarea substanțelor nesuportate de stomac.

Lemnul dulce este foarte folositor în cazul inflamațiilor mucoasei stomacului (gastrite, ulcer, chiar tumori). În tratamentul acestor boli, se ia o linguriță de lemn dulce măcinat la o ceașcă de ceai.

Se poate prepara de asemenea și ulei medicinal de lemn dulce, care se folosește în diabet, bronșite, răceală și accese repetate de astm.

Amestecul de lemn dulce și *ghee* poate fi folosit extern pentru vindecarea plăgilor. Plăgile infectate și cu cicatrizare lentă se pot vindeca prin aplicarea externă a pastei din lemn dulce și *ghee* (o jumătate de linguriță zilnic).

Lemnul dulce este eficient în inflamațiile vezicii biliare și calmează inflamațiile mucoasei stomacului. Luat după masă, ceaiul de lemn dulce stimulează digestia și combate constipația.

Muștar

Muștarul este iute, fierbinte, penetrant și uleios. Muștarul stimulează *agni* și neutralizează toxinele. Muștarul se va folosi cu prudență, deoarece poate provoca perturbări *pitta*.

Muștarul este analgezic și calmează durerile musculare. El este și calmant pentru dureri abdominale și ajută la combaterea congestiilor respiratorii. Boabele de muștar măcinate, amestecate cu apă, pot fi folosite ca prîșniță. Acestea nu trebuie să atingă pielea, căci ar forma bășicuțe. Terciul de muștar se învelește într-o țesătură din fibre naturale, care se aplică apoi pe piele pentru a calma durerile la încheieturi sau piept, pentru vindecarea răcelilor.

Muștarul poate fi folosit la gât. Se încălzește puțin ulei de susan în tigaie; se adaugă două prize de semințe de muștar și se prăjesc cu usturoi, ceapă și legume. Preparate astfel, legumele devin ușor digerabile.

Muștarul poate fi folosit în tulburări de digestie, balonări abdominale și stări proaste datorate unei digestii defectuoase.

Muscat

Nuca de muscat este aromată și excitantă. Ea se folosește pentru a îmbunătăți gustul ceaiului și al laptelui. Luată în lapte, nuca de muscat servește drept tonic pentru creier și inimă. Ea se folosește și în combaterea impotenței sexuale. Muscatul este de asemenea eficient în tratamentul incontinenței urinare și pentru ameliorarea

stării de slăbiciune generală, diareei, balonărilor, calmarea durerii difuze a abdomenului, pierderea apetitului și pentru ameliorarea bolilor de ficat și splină.

Nuca de muscat este un remediu calmant, induce un somn natural, deci ajută la combaterea insomniei. Având în vedere că are o eficacitate mare, se recomandă să fie administrată în cantități mici – o priză între degete – și numai de către adulți. Este un remediu foarte util pentru oamenii de tip *vata* și *kapha*. Oamenii cu constituție *pitta* pot folosi nuca de muscat doar cu prudență, în cantități reduse.

Ceapa

Ceapa este iute și aromată. Are un efect de încălzire. Vaporii ei conțin amoniac, irită ochii și provoacă astfel curgerea nasului și a lacrimilor. Ceapa excită simțurile, deci, dacă cineva se simte slab și amețit, inspirația vaporilor dintr-o ceapă spartă va fi de folos.

Ceapa facilitează digestia și excită sexual. Este un nutriment al *rajas* și, ca atare, nu se recomandă celor ce practică abstenența sexuală ca disciplină spirituală.

Ceapa fiartă este dulce și mai puțin iute. Aplicată sub formă de terci pe un furuncul, contribuie la coacerea acestuia. Febra mare și crampele abdominale pot fi combătute prin aplicarea unei cepei crude tocate, învelită într-o pânză, pe frunte, respectiv pe abdomen.

În cazul unor accese de epilepsie acute, se poate folosi ceapa pentru a fi inspirată pe nas. Ceapa servește de asemenea pentru scăderea nivelului de colesterol din sânge și este un bun tonic pentru inimă.

Ceapa provoacă încetinirea pulsului. O jumătate de ceașcă de zeamă proaspătă de ceapă, amestecată cu două lingurițe de miere, ajută în caz de tuse, astm, crampe, greață și senzație de vomă. Acest mijloc servește și drept vermifug.

Piper negru

Piperul este un condiment fierbinte și iute și un stimulent pentru *agni*. Piperul favorizează secreția umorilor digestive și îmbunătățește gustul mâncărilor. Folosind piper, se ameliorează starea în cazul constipației, hemoroizilor care nu sângerează, balonărilor și lipsei de poftă de mâncare. Pentru combaterea viermilor din intestinul gros se ia un amestec din acest condiment și miere.

Piperul negru are și însușiri decongestive. În caz de urticarie, se amestecă un vârf de cuțit de piper cu *ghee*, care se aplică local. Piperul negru este fierbinte și iute, dar, amestecat cu *ghee*, el poate fi utilizat în bolile *pitta*, cum sunt dermatita și urticaria.

Sare

Majoritatea oamenilor folosesc sarea pentru a îmbunătăți gustul mâncărilor, dar ea are și proprietăți medicinale. Având în vedere că sarea cuprinde elementele apă și foc, ea provoacă dereglări *pitta* și *kapha*, deci ar trebui să se folosească în cantități mici la prepararea mâncărilor.

Sarea ajută în cazul balonărilor și umflării abdomenului. Ea curăță gura, favorizează eliberarea secrețiilor tractului digestiv și ușurează digestia. Se poate folosi în cazul umflăturilor externe. În acest scop, se încălzește sarea într-o tigaie, se introduce într-un săculeț și se aplică pe umflătură. Sarea este un mijloc natural de combatere a durerii și se poate folosi pentru aplicații externe. Nu se recomandă acest procedeu în cazul abceselor dentare sau al altor răni infectate.

Sarea favorizează drenarea lichidelor: pentru a curăți *kapha* și a trata înfundarea nasului, se introduc în nas câteva picături de soluție concentrată de sare sau se fac spălături ale nărilor cu o soluție sărată.

Șofran

Această plantă medicinală aromată, folosită drept condiment, este un mijloc excitant și prezintă multe însușiri utile. Șofranul este amar, puțin iute și servește ca mijloc pentru epurarea sângelui, ca tonic al tubului digestiv și ca antiinflamator. În afecțiuni ale căilor respiratorii (tuse, astm), șofranul acționează ca un calmant. El mai prezintă proprietăți antireumatice și antibacteriene.

Mâncărurile bogate în proteine pot fi condimentate cu șofran pentru a le face mai ușor digerabile și a preveni balonările. Este și un remediu eficace în menținerea florei fiziologice din intestinul gros.

Șofranul poate servi, sub formă de gargară, în cazul inflamației amigdalelor și congestiilor gâtului; în acest scop, se amestecă un vârf de linguriță de șofran într-un pahar de apă fierbinte.

Șofranul are proprietăți antiinflamatorii. În cazul rănilor ușoare, contuziilor sau al umflăturilor traumatiche, se poate aplica local un terci de șofran. Se adaugă la o jumătate de linguriță de șofran, un vârf de cuțit de sare și se aplică această pastă pe locul bolnav, dureră, umflătura dispărând apoi rapid.

Șofranul este util și în tratamentul diabetului. Consumat cu măsură după fiecare masă, ajută la restabilirea nivelului normal de zahăr în sânge.

Ștevie

Această plantă medicinală este mult apreciată în terapia americană și engleză cu plante. Ștevia are proprietăți anti-*pitta*, curăță sângele, este purgativă și combate inflamațiile. De aceea, ștevia se folosește în cazul inflamațiilor reumatice în calmarea durerilor, sensibilității și înroșirii pielii. Ceaiul este eficient în caz de dermatită, hemoroizi cu sânge, eczemele inflamate pe ceafă, spate și la subsoari.

Datorită proprietăților sale antitoxice, ștevia curăță sângele și are un efect calmant atunci când apare un dezechilibru *pitta*. Rădăcina de ștevie își găsește utilizarea în cazul tumorilor, infecțiilor de piele și al plăgilor care se cicatrizează greu.

Laptele

Laptele este o băutură divină, un adevărat nectar pentru organismul uman. Din cele mai vechi timpuri, vaca este venerată în India ca „mamă sfântă”. Conform legilor religioase ale hindușilor, protejarea vacii este o îndatorire sfântă.

Vaca simbolizează pământul. În povești de câte ori apare un dezechilibru între bine și rău – pământul se înfățișează în fața susținătorului Universului, Vishnu, sub forma unei vaci și îi cere ajutor pentru a restabili energiile. Pământul simbolizează corpul omnesc. Ori de câte ori apar dizarmonii în corp, apare susținătorul Universului, Vishnu, cel care se odihnește pașnic pe șarpele lui, într-o mare de lapte. Vishnu, odihnindu-se în marea de lapte, sugerează, la nivelul simbolic puterea de conservare a laptelui. Laptele acționează ca un principiu de conservare a organismului. Secretul creșterii spirituale extraordinare a vechii Indii a stat în laptele de vacă, o componentă principală a modului de alimentație. Produsele din lapte, iaurtul, brânza, smântâna, untul etc. sunt alimente *sattva*.

Chiar și astăzi, 75% din dulciurile care se vând în magazinele din India sunt preparate cu produse din lapte.

Calciul, vitaminele și proteinele sunt conținute din belșug în laptele proaspăt, integral. Această combinație de vitamine, calciu și proteine face ca laptele să fie un aliment și un medicament valoros. Laptele integral proaspăt este un aliment deosebit de echilibrat, care conține tot ce este necesar pentru creștere și dezvoltare.

Laptele este unul din cele șase elixiri. Puterea sa energizantă apare, conform cunoștințelor medicale, chiar din momentul în care începe să fie băut.

Laptele dă putere vitală – *ojas* – și o viață lungă. Datorită capacității sale de menținere a vieții și datorită puterilor sale de vindecare, laptele a fost recomandat și savurat dintotdeauna.

Nu numai oamenii, ci și animalele se bucură de calitățile laptelui. Că sunt ierbivore sau carnivore – prima hrană a mamiferelor este laptele. Chiar și reptilele și amfibiele pot fi hrănite cu lapte atunci când nu mai pot procura nici o altă hrană.

Laptele reprezintă, alături de hrană și medicamente, mijlocul ideal de întărire a organismului a căror creștere s-a întrerupt. Chiar și luptătorii indieni apreciează puterea miraculoasă a laptelui. Laptele nu îngreșă, ci dă putere și rezistență, păstrează corpul în formă și conferă pielii un luciu sănătos și proaspăt.

Din totdeauna omul s-a întrebat cum să rămână sănătos și cum poate trăi mult timp. A descoperit laptele care, folosit corect, menține corpul în bună formă. Iaurtul este secretul longevității tribului Hunza, a căror speranță de viață îndelungată este renumită: ei se pot bucura până spre 80 de ani de toate bucuriile vieții de familie.

Brânza, untul, iaurtul, smântâna și nenumăratele variante de dulciuri ce pot fi preparate din lapte, ca de exemplu *khir* și *halva*, ocupă un loc de frunte într-o alimentație sănătoasă.

Laptele este considerat un mijloc natural de tratament pentru bolnavii incurabili. Un exemplu celebru îl reprezintă Rockefeller. El pierduse orice putere de digestie și de asimilare și era considerat un caz fără speranță; chiar cele mai noi medicamente nu l-au ajutat. Sub supravegherea unui vindecător naturist a urmat o cură cu lapte care, în cele din urmă, l-a vindecat în totalitate și l-a ajutat să trăiască o viață lungă.

În *Upanishade*, una dintre cărțile sfinte ale hindușilor, laptele, untul și *ghee* sunt numite *tejas*, care în traducere înseamnă „lumină”, „rază”, „strălucire” sau „foc”.

Laptele are minunata calitate de a influența atât corpul, cât și spiritul. Laptele integral proaspăt este un aliment *sattva* prin excelență, care conferă corpului putere internă și externă, corporală și spirituală.

Îmbătrânirea prematură poate fi vindecată în mod simplu dacă laptele va constitui, o anumită perioadă de timp, alimentul exclusiv, ajutând astfel corpul să se regenereze de la sine. Dar nu numai în îmbătrâniri premature, ci și în cazul vârstnicilor laptele poate constitui alimentul care să îi ferească de inconveniente care vin odată cu vârsta. Se cunosc cazurile unor oameni de optzeci de ani care sufereau de gută, constipație cronică sau lipsă de poftă de mâncare și care s-au vindecat cu lapte, folosindu-l ca aliment principal.

Folosirea regulată a laptelui activează și revigorează organismul îmbătrânit și obosit.

Una din cauzele principale ale îmbătrânirii premature o reprezintă depunerile pe pereții intestinelor, care împiedică procesul normal de asimilare. Organele corpului care nu sunt alimentate cu substanțe hrănitoare îmbătrânesc mai repede. Aceasta se întâmplă atunci când alimentele digerate nu pot fi asimilate în condiții optime. Prin înlăturarea acestor reziduuri ale procesului de digestie din pereții intestinelor, se ușurează aportul de substanțe hrănitoare în organism, fapt care încetinește problemele legate de îmbătrânirea prematură.

Laptele curăță întregul tract digestiv. El acționează ca un detoxifiant, înlătură reziduurile din stomac și intestine și duce în sânge substanțe hrănitoare gata digerate și transformate.

Calciul este important pentru sănătatea dinților care au rolul de a mesteca temeinic mâncarea. Natura bazică a laptelui ajută procesul de predigestie din stomac și curăță intestinele în care are loc procesul de asimilare. Un sistem digestiv care funcționează normal și care este sănătos va întreține și un sistem circulator perfect funcțional, ceea ce are o influență benefică asupra sistemului nervos.

În *Gita*, cartea sfântă a hindușilor, stă scris că mâncărurile *sattva* garantează o viață lungă, plină de vitalitate până la ultima suflare. Mâncărurile *sattva* sunt acelea în care hrana conține substanțe hrănitoare ușor digerabile. Laptele integral proaspăt corespunde în totalitate acestei cerințe. Sucurile de fructe proaspete, care sunt de asemenea *sattva*, laptele și mierea sunt alimente care conțin substanțe hrănitoare valoroase.

Laptele ca mijloc de vindecare

În vechea Indie, medicii atribuiau laptelui o putere mare de vindecare. Laptele de mamă este o băutură care acționează miraculos asupra organismului nou-născuților, iar laptele proaspăt de vacă este un aliment foarte valoros.

Organismul uman este prin natura sa un sistem autonom. Aceasta înseamnă că, plecând de la premise naturale, el are puterea de a se vindeca singur. Laptele proaspăt integral activează puterea de vindecare proprie corpului și, prin aceasta, procesul interior de vindecare.

Laptele activează sistemul sanguin și ajută formarea de globule albe și roșii, care accelerează procesele de vindecare. Cauza multor boli de inimă este circulația deficitară a sângelui, care apare prin îngustarea arterelor și venelor.

Laptele este singurul aliment care conține 101 substanțe chimice și enzime. Albumina din lapte este calitativ superioară celei din ouă și carne. Componentele albuminei din lapte sunt lactoglobulina, caseina etc. Folosirea laptelui în mod regulat dă organismului suficientă albumină pentru a fi înglobată în țesuturi. Albumina din lapte conține aminoacizi necesari bunei funcționări a creierului și a sistemului nervos.

După cum s-a menționat anterior, folosit ca medicament, laptele trebuie băut pur, fără alte adaosuri, altfel el servește doar ca întăritor sau ca agent de curățire a corpului.

Laptele conține amidon ușor solubil, sub formă de lactoză. Acest îndulcitor natural se găsește numai în cantități mici, fapt pentru care laptelui i se pot adăuga alți îndulcitori, cum ar fi mierea sau curmalele. Lactoza produce căldură, este solubilă, ușor digerabilă și conferă putere și vitalitate.

De cum părăsește stomacul, laptele activează intestinele, le eliberează de substanțe toxice și de depunerile de pe pereți. Prin aceasta pofta de mâncare și focul digestiei sunt activate.

Conținutul de grăsimi din lapte este de aproximativ 4%. Grăsimile din lapte sunt ușor digerabile și pot fi bine absorbite de organism, ele livrând căldură și energie. Conform unor scrieri medicinale hinduse vechi, laptele conferă energie, pe care organismul o poate valorifica imediat. Grăsimea înlocuiește imediat energia consumată și reconstruiește țesuturile și fibrele folosite.

Vitaminele din lapte se găsesc în proporții echilibrate. Vitaminele A și D se găsesc în grăsime, deci și în unt.

Substanțele minerale și sărurile au o funcție importantă în organismul uman. Unele dintre ele ajută la formarea oaselor, altele la formarea țesuturilor și a fibrelor. Unul dintre mineralele importante este calciul. El are un rol important în funcționarea creierului și este necesar pentru transmiterea impulsurilor nervoase. O sută de grame de lapte de vacă conțin cam 1,2 grame calciu. O jumătate de litru de lapte acoperă necesarul minim zilnic de calciu. Laptele mai conține fosfor și fier. Ambele au un rol important pentru sânge și vedere. Alte minerale din lapte sunt plumbul, titanul, zincul, cromul, staniul, cuprul etc. Laptele de mamă conține chiar urme de argint. Conținutul de apă din lapte ajută la valorificarea fierului, iodului etc.

În procesele de intoxicare a corpului, laptele neutralizează efectele nocive și întărește glandele. Substanțele minerale și cele care activează sucurile care se găsesc în lapte ajută la formarea factorilor de apărare a organismului contra bacilului tuberculozei și a bacilului leprei. De asemenea, prin efectul său diuretic, laptele curăță rinichii și tractul urinar.

Laptele este răcoritor, ușor, uleios, este mediu gras, *sattva*, hrănitor și are un efect de coagulare. Cel mai valoros este laptele proaspăt muls, cât este cald. În general, laptele înlătură balonările, dă vitalitate, vindecă anemia și hepatita, participă la formarea țesutului muscular și vindecă bolile stomacului. Laptele fortifică *ojas*, strălucirea sănătoasă a pielii. El reduce bila (*pitta*) excedentară, înlătură senzația de arsură a palmelor, picioarelor și ochilor și, în general, de pe întregul corp, curăță sângele, activează focul digestiei, înlătură extenuarea și acționează ca un tonic. De aceea, laptele este un aliment ideal pentru oamenii bolnavi, căci oferă sănătate și viață lungă.

Laptele este nectar pentru gânditori și pentru oamenii care depun muncă fizică, pentru cei înfometați și pentru cei extenuați sexual.

Cu cât laptele se fierbe mai mult, cu atât mai concentrat este conținutul său de substanțe hrănitoare. Dezavantajul constă în faptul că este mai greu digerabil.

Cel mai valoros este laptele unei vaci care a fătat de curând. Laptele ei trebuie băut însă abia la 21 de zile de la fătare, pentru că

altfel este greu și duce la formarea de mucozități. După o perioadă de trei până la patru luni, laptele redevine greu și poate provoca arsuri. Laptele de vacă este din a 21-a zi până în luna a patra de după fătare foarte gustos și bun, uleios și hrănitor. Favorizează activitățile mentale, inițiativa și capacitatea de percepție a spiritului.

În știința ayurvedică, vacile sunt clasificate după culoarea pielii și după regiunea din care provin, iar diferitele calități ale laptelui sunt descrise pe larg. La fel sunt descrise și diversele calități și deosebiri ale laptelui de bivoliță de apă, oaie, iapă, capră și cămilă.

Laptele vacilor cu pete brune sau roșii vindecă bolile provocate de dereglările bilei (*pitta*).

Laptele vacilor galbene este expectorant.

Laptele unei vaci căreia i-a murit vițelul produce limfă și gaze și irită bila.

Laptele unei vaci care nu-și mai alăptează vițelul după patru luni este bogat și fortifiant, dar greu digerabil.

Laptele unei vaci tinere este un adevărat elixir și vindecă boli provocate de dereglările aerului, bilei și limfei (*vata*, *pitta* și *kapha*).

Laptele vacilor bătrâne sau gestante provoacă uscăciune și fac rău gâtului. La trei ore după muls, laptele păstrat nefiert devine greu digerabil și produce balonări, limfă și bilă.

Laptele fierbinte vindecă boli produse de limfă și bilă (*kapha* și *pitta*).

Laptele rece dă putere dar produce limfă (*kapha*), este greu digerabil și chiar ușor constipant.

Laptele de capră este ușor digerabil. Conținutul de zahăr și grăsimi este mai mic decât în laptele de vacă. Laptele de capră vindecă boli de rinichi și de vezică urinară, mai ales acelea în care urina se colorează în galben închis sau roșu. În caz de febră, foc de digestie slab, tuse, răceli, tuberculoză, poate fi utilizat ca medicament laptele de capră.

Laptele de oaie are gust sărat, iar conținutul de grăsime este mic. Și el vindecă bolile urinare și ale vezicii urinare. El are și efect afrodisiac.

Laptele de cămilă este acru și nu poate fi păstrat nefiert. El vindecă tuberculoza, pneumoniile, bolile de piele și vezică urinară, precum și afecțiunile provocate de limfă.

AYURVEDA - TRATAT DE TERAPIE

Laptele de elefant este greu digerabil și uleios, dar deosebit de fortifiant. El mărește, atunci când este băut regulat mai mult timp, sensibilitatea și puterea de percepție. El conferă puterea de a întârzia ejacularea în timpul actului sexual. Folosit extern, poate vindeca boli de ochi.

Laptele de măgăriță este răcoritor, ușor și uleios. Are efect în vindecarea de febră, sifilis, inflamațiile **pleurei și toate bolile localizate** în regiunea pieptului.

Laptele de iapă este ideal împotriva bolilor psihice, schizofreniei, mai ales dacă boala este provocată de căldură prea mare. El ajută și împotriva isteriei.

Boli care pot fi vindecate cu lapte

Bolile nu sunt provocate numai de focare de infecție sau de virusuri. Acumularea de toxice în organism, un mod de viață neregulat, care contravine legilor naturii, o alimentație greșită, ingerarea de alimente alterate, gânduri negative, o atmosferă nesănătoasă de viață, continua reținere de la necesități și dorințe, lipsa de mișcare și altele asemenea sunt unele dintre motivele care slăbesc organismul în fața bolilor.

Corpul nostru este un sistem autosincron și de îndată ce procesele chimice din organism sunt tulburate, corpul trebuie purificat într-un fel oarecare. Necesitatea de curățire se manifestă prin boală.

Constipația și o digestie slabă sunt cauze principale ale bolilor. Guta, astmul, obezitatea, nervozitatea, bolile rinichilor și ale vezicii urinare, impotența, un foc slab al digestiei, tuberculoza, diverse boli ale femeilor, paralizia, bolile copilăriei, anemia, senilitatea, pielea lipsită de strălucire, cutată și moale, stările de agitație, frica, tusea și răcelile pot fi vindecate cu lapte.

Laptele ajută în **general în nevroze, stări depresive, dureri de cap**, insomnie, nervozitate, umflarea mâinilor și picioarelor.

Laptele vindecă bolile stomacului, ulcerul gastric și duodenal, hiperaciditatea, lipsa de energie, constipația, diabetul, inflamațiile rinichilor, lipsa de vitalitate, de putere de percepție, dereglările de menstruație de orice natură, diferite boli de piele, inclusiv lepra, acneea, furunculul, pielea cutată sau aspră, căderea părului.

Multe **dintre aceste boli** pot fi înlăturate printr-o cură de detoxicare cu lapte. Pentru oamenii slabi, această cură nu este indi-

cată, ca și pentru aceia care suferă de o boală venerică, pentru bătrâni, pentru cei cu boli cronice și mai ales pentru cei proaspăt operați, la care cura de lapte trebuie amânată măcar cinci săptămâni.

Medicina ayurvedică recomandă cura de lapte în următoarele boli: toate tipurile de gaze, hiperaciditate, boli ale stomacului, febră, senzații de arsură, constipație cronică, tuse, astm, gută, abcese, boli ale vezicii, dureri de cap, isterie și dizenteria amibiană.

Cine nu poate avea lapte integral, proaspăt, direct de la vacă, trebuie să se mulțumească doar cu laptele conservat. Adăugarea unei prize de piper negru proaspăt măcinat conduce la înlăturarea unora din inconvenientele laptelui conservat, căci piperul negru dă laptelui prospețime.

laurtul

laurtul este rece și acru. El conține albumină, calciu și multă vitamina B. laurtul este mai ușor digerabil decât laptele integral proaspăt. El conține bacterii valoroase care ajută intestinul să asimileze substanțele hrănitoare. laurtul proaspăt preparat în casă conține majoritatea substanțelor hrănitoare necesare corpului. El ar trebui să fie un aliment de bază al dietei din timpul verii. laurtul preparat din lapte integral are o valoare nutritivă ridicată și furnizează cea mai pură energie. Chiar și iaurtul preparat în casă din lapte pasteurizat este de preferat celui cumpărat din magazin care, în cea mai mare parte este vechi, făcut din lapte degresat sau din lapte încheagat chimic.

laurtul poate fi mâncat pur, fără alte adausuri sau poate fi baza unor salate de fructe sau *raitas*. Folosind acest aliment, se pot prepara și băuturi delicioase și dulciuri.

Vinul

Vinul, băut cu cumpătare, are numeroase calități: „Vinul nou e de obicei greu și irită canalele corpului. Vinul stimulează, ajută digestia, e ușor și dă poftă de mâncare. Plăcut la gust, el bine dispune, întărește și înviorază, eliberează de teamă și de griji, dă curaj, virilitate, vitalitate și corpolență, stimulează spiritul și conferă mulțumire sufletească”. Dacă e băut cum trebuie, vinul acționează precum nectarul. Dacă, însă, e băut fără măsură, face rău. „Vinul

rău", cum e numit în scrierile ayurvedice, dăunează ficatului și altor organe și acționează ca o otravă; sub influența lui, oamenii devin inconștienți, încep să se exprime confuz, își pierd principiile morale și prețuirea semenilor.

MIJLOACE CURATIVE NECONVENȚIONALE

Alături de folosirea în scopuri medicinale a plantelor, Ayurveda mai valorifică și proprietățile curative ale metalelor, pietrelor prețioase și semiprețioase. Potrivit doctrinei Ayurveda, energia spiritului atotcuprinzător se află în toate lucrurile. Toate formele de materie reprezintă numai manifestarea exterioară a acestei energii atotcuprinzătoare, care este esența materiei.

În cazul folosirii necalificate, metalele pot dezvolta o acțiune nocivă. Ele trebuie deci folosite numai sub supravegherea unui medic calificat.

Metalele, pietrele și pietrele prețioase reprezintă manifestarea exterioară a anumitor forme de energie.

Aceste materiale cuprind energie *prāna*, ce poate fi folosită în scopuri curative. Bătrânii înțelepți ai Indiei au descoperit efectele energetice curative prin intermediul meditației.

Prin folosirea pietrelor prețioase și a metalelor, se pot contracara efectele dăunătoare pentru corp, spirit și conștiință.

Dacă pietrele prețioase vin în contact cu pielea, ele exercită o influență electromagnetică asupra celulelor și țesuturilor profunde. Pericolul dereglării funcției ficatului poate fi evitat, de exemplu, prin purtarea unei brățări dintr-un aliaj de plumb și argint.

Sănătatea corporală depinde atât de influențele cosmice, cât și de starea spiritului și conștientului fiecărui om. Așa cum o casă poate fi protejată printr-un paratrăznet din metal, corpul uman poate fi protejat de efectele nocive ale radiațiilor și turbulențelor electrice din atmosferă prin folosirea metalelor și pietrelor prețioase.

Terapia cu metale

Metalele pure radiază o lumină astrală care dezvoltă o puternică acțiune de contracarare a influenței negative a planetelor.

Toate metalele prezintă proprietăți curative puternice. Metalele grele, ca mercurul, aurul, argintul, cuprul, fierul și plumbul, se folosesc în scopuri curative. Dar metalele pot conține impurități care pot exercita o influență nocivă asupra organelor interne. Din această cauză, învățătura ayurvedică prescrie metode speciale de purificare a metalelor. Metalul respectiv se încălzește și apoi se ~~tratează cu ulei~~, urină de vacă, lapte, ghee, lapte bătut sau terci fermentat de cereale. Aceste metode determină o pregătire a efectelor mai profundă decât procedeele chimice, ceea ce permite ca acțiunea fiecărui metal asupra „țesutului corpului” să se desfășoare fără efecte secundare toxice. Mai jos se descrie acțiunea curativă a unora dintre metale.

Cuprul

Are o acțiune benefică atunci când se dezvoltă un excedent de *kapha* și de țesuturi adipoase. Este un tonic bun pentru ficat, splină și sistemul limfatic; este deosebit de util oamenilor cu tendință de îngrășare, retenție de lichide sau blocaje limfatice. Cuprul este util și în tratamentul anemiei.

Pentru tratarea obezității, dereglărilor ficatului și splinei, într-un vas de cupru se fierbe apă până când scade la jumătate. Timp de o lună se vor lua două lingurițe din apa preparată astfel, de trei ori pe zi.

Este de asemenea benefică purtarea unei brățări de cupru.

Aurul

Este un tonic al nervilor. El ameliorează memoria, întărește mușchiul cardiac și mărește puterea de viață. Aurul este util în cazuri de isterie, epilepsie, infarct miocardic și în cazul slăbirii plămânilor și splinei.

Energia aurului poate fi folosită și prin „apa medicinală de aur”. Aceasta se prepară dintr-o bijuterie de aur (fără pietre) care se

introduce într-un vas cu două pahare de apă și se fierbe până când volumul apei scade la jumătate. În timpul procesului de fierbere, energia electronilor de aur se va transmite apei. Din această apă se consumă zilnic câte o linguriță, de trei ori pe zi. Apa de aur are un efect energizant asupra inimii; pulsul slab devine puternic și pronunțat. Apa de aur îmbunătățește memoria, inteligența și capacitatea de percepție și conduce la trezirea conștiinței.

Aurul are însă și proprietăți „calorice” și, în consecință, se va utiliza cu prudență de către oamenii cu constituție *pitta*. Unii oameni nu suportă aurul și fac erupții când pielea vine în contact cu acesta; persoanele alergice la acest metal trebuie să evite orice tratament cu aur.

Fierul

Exercită o influență pozitivă asupra măduvei oaselor, țesuturilor osoase, hemoglobinei, ficatului și splinei. El stimulează formarea hemoglobinei și se folosește în amestec cu cenușa în combaterea anemiei.

Folosirea lui se va face cu prudență, doar cu acordul medicului și sub supravegherea acestuia, prin analize de laborator.

Fierul este un mijloc eficient în cazul mării ficatului sau a splinei. El întărește musculatura, țesuturile nervoase și are proprietăți de întinerire.

Mercurul

Este un metal greu, cu efecte profunde. El permite excitarea sistemului enzimatic și are un efect de „transformare” și regenerare a țesuturilor. În mitologia indiană, mercurul reprezintă sămânța zeului Shiva.

Mercurul stimulează inteligența și trezește conștiința. Nu se înghite! Nu se folosește niciodată singur, ci în amestec cu sulf. Efectul anumitor plante medicinale crește de mii de ori dacă se administrează împreună cantități infime de mercur și sulf. Datorită acestor două substanțe, forțele tămăduitoare ale plantelor ajung până la „canalele” și „țesuturile” subtile ale corpului.

Folosit greșit, este foarte toxic, putând provoca moartea. Nu va fi folosit de cei neavizați, ci numai sub îndrumarea unui medic.

Argintul

Este de asemenea un metal important în Ayurveda. Argintul are proprietăți răcoritoare și este util în combaterea excedentului de *pitta*.

Argintul activează forța și vitalitatea. El poate fi utilizat și în tratamentul perturbărilor tip *vatta*. În tratamentul indivizilor de tip *kapha*, argintul trebuie folosit cu prudență.

Argintul este folositor în tratamentul slăbirii, febrei cronice, al stărilor de slăbiciune după febră, în gastrite, inflamații ale tractului digestiv, în hiperactivitatea vezicii biliare și în cazul sângerărilor excesive în timpul menstruației.

Cenușa de argint este foarte indicată în bolile inflamatorii ale inimii și dereglările funcționale ale ficatului și splinei. Apa de argint se obține la fel ca și apa de aur. Pentru creșterea puterii și a vitalității, trebuie să se bea lapte fiert într-un vas de argint.

Staniul (cositorul)

Este un element natural de întinerire. Cenușa purificată de staniu se folosește în combaterea diabetului, gonoreei, sifilisului, astmului, infecțiilor căilor respiratorii, anemiei și bolilor de piele, precum și în bolile de plămâni și în blocajele de limfă.

Cositorul nu se înghite. Va fi folosit extern, doar în cantități infime, de către persoane avizate și sub îndrumarea medicului.

Terapia cu pietre prețioase și semiprețioase

Valorificarea energiei curative a pietrelor prețioase și semiprețioase se face fie prin purtarea lor sub formă de inele sau coliere, fie prin cufundarea lor peste noapte în apă, care va fi băută a doua zi. Pietrele prețioase se pot curăți prin menținere în apă sărată timp de două zile.

Datorită oscilațiilor lor pozitive și negative, pietrele prețioase degajă energie, dar o și absorb. Ele activează centrele energetice ale corpului și ajută în acest fel la dezvoltarea sensibilității.

În cele ce urmează, se prezintă o listă de pietre prețioase și semiprețioase utile omului în funcție de luna nașterii, ca și descrierea proprietăților și utilizării pietrelor prețioase și semiprețioase.

Pietrele corespunzătoare fiecărei luni

Ianuarie	granat
Februarie	ametist
Martie	carneol
Aprilie	diamant
Mai	agat
Iunie	perle
Iulie	rubin
August	safir
Septembrie	adamantin
Octombrie	opal
Noiembrie	topaz
Decembrie	rubin

Utilizarea pietrelor prețioase și semiprețioase

- **Vindecare:** ametist, carneol, perle.
- **Stimularea energiilor subtile:** diamant, lapis lazuli, rubin.
- **Dezvoltarea creativității:** carneol, perle.
- **Dezvoltarea capacității psihice:** lapis linquis.
- **Dezvoltarea capacității de percepție:** agat, beril.
- **Protecție generală:** beril, lapis linquis.
- **Protecție la frig:** fluorină.
- **Protecție la mânie:** perle, opal.

Agatul

Agatul are culori variate, mergând de la alb la negru, și chair roz. Protejează copiii de spaime și ajută pe cei mici la învățarea mersului și menținerea echilibrului. Această piatră semiprețioasă stimulează conștientizarea spirituală.

Agatul este folositor în disfuncțiile *kapha*. El cuprinde elementele „eter”, „aer” și „foc”. Această piatră ar trebui purtată la gât pe un lanț de aur.

Ametistul

Această piatră poate fi purpurie, albăstrie sau violetă. Ametistul cuprinde elementele „eter“ și „apă“. El conferă purtătorului său demnitate, dragoste, compasiune și speranță. Această piatră semi-prețioasă este utilă în cazul disfuncțiilor *vatta* și *pitta*.

Ametistul trebuie purtat la gât pe un lanț de aur.

Berilul

Este de culoare galbenă, verde sau albastră. Berilul cuprinde „foc“ și „eter“. Această piatră activează *pitta* și ajută la combaterea excesului de *vatta* și *kapha*. Berilul dezvoltă inteligența, puterea, prestigiul, ridică poziția socială și capacitatea de apreciere a valorii în artă și în muzică. Această piatră se va purta la gât pe un lanț de argint sau montată într-un inel de argint pe inelarul stâng.

Diamantul

Există diamante incolore, albastre și roșii. Energia acestei pietre foarte prețioase conduce oscilațiile subtile spre inimă, creier și „tesuturile“ profunde. Diamantul roșu are o energie de foc ce activează *pitta*, iar cel albastru are o energie răcoritoare, care calmează *pitta* și activează *kapha*. Diamantul incolor activează *vatta* și *kapha* și atenuează *pitta*.

Potrivit Ayurvedei, diamantul se pune seara într-un pahar cu apă, care se bea a doua zi.

Dintre toate pietrele prețioase, diamantul are cea mai mare capacitate de întinerire. Aduce purtătorului său bunăstare și dezvoltare spirituală. Favorizează trăinicia relațiilor și de aceea este, din cele mai vechi timpuri asociat, cu căsnicia.

Diamantul cuprinde „eter“, „aer“, „foc“, „apă“ și „pământ“ și trebuie purtat într-un inel de aur, pe inelarul drept. De menționat că diamantele de calitate inferioară exercită o influență negativă asupra corpului.

Coralul (*Corallum rubinum*)

Această piatră prețioasă, provenită din mare, colectează energia planetei Marte. Coralul nobil conține și carbonat de calciu. El are efectul de a calma *pitta*. Este un remediu depurator al sângelui

și ajută la stăpânirea sentimentelor de mânie, furie și gelozie dacă este purtat pe arătătorul sau inelarul drept. Coralul cuprinde elementele „apă“, „pământ“ și „foc“.

Granatul

Granatul face parte din familia silicaților și poate avea diferite culori: roșu, brun, negru, verde, galben și alb. Granatele roșii, galbene și brune au un efect încălzitor și sunt utile în cazul perturbărilor *vatta* și *kapha*. Granatele albe și verzi sunt utile în dereglările *pitta*, ca urmare a efectului răcoritor. Granatele roșii cuprind elementele „foc“ și „pământ“, cele verzi – elementele „foc“ și „aer“, iar cele albe – elementul „apă“. În cazul disfuncțiilor *vatta* și *kapha*, se va prefera purtarea granatelor într-o montură de argint.

Carneolul

Acest cuarț conține mici picături de culoare roșie. Carneolul ajută la oprirea sângerărilor și este cel mai bun mijloc de depurare a sângelui. De asemenea, ajută la dezvoltarea spirituală a copiilor.

Această piatră este folosită în tratamentul disfuncției ficatului și splinei, ca și în anemii.

Carneolul cuprinde elementele „foc“ și „apă“ și ar trebui purtat pe un lanț de aur, cât mai aproape de inimă.

Lapis lazuli

Această piatră semiprețioasă poate fi albastră, violetă sau verde. Folosește în bolile de ochi.

Lapis lazuli este o piatră sacră. Ea conferă forță trupului, spiritului și conștiinței și sensibilizează pe purtătorul ei la vibrațiile spirituale superioare.

Lapis lazuli cuprinde elementele „foc“, „eter“ și „apă“. Este eficace în disfuncțiile *vatta* și *kapha* și ar trebui purtat la gât, pe un lanț de aur.

Lapis linquis

Este o piatră cu proprietăți asemănătoare cu cele ale lapis lazuli. Este de mare ajutor în timpul meditației și aduce noroc.

Adamantinul

Această piatră albă sau cenușie preia energia Lunii, așa cum o indică asemănarea sa fizică cu Luna. Datorită energiei sale răcoritoare, adamantinul liniștește spiritul și este util în disfuncțiile *pitta*. El cuprinde elementele „apă”, „aer” și „eter”.

Adamantinul are o relație directă cu sentimentele omului și are o influență directă asupra elementului „apă” din corp. Un om care suferă de stres și de perturbări la lună nouă sau lună plină ar trebui să poarte un inel de argint cu adamantin pe inelarul drept.

Adamantinul este folositor atât în perturbările *vatta* cât și cele ale *pitta*, dar înrăutățește starea în disfuncțiile *kapha*.

Opalul

Această piatră roșie, roșu-gălbui sau galben-portocaliu ajută la dezvoltarea sentimentelor de bunăvoință și prietenie la copii. Opalul este piatra prețioasă a zeilor și piatra dragostei, credinței, compasiunii, creativității și a bunei înțelegeri în relații.

El cuprinde elementele „apă”, „foc” și „eter”.

Această piatră este folositoare în disfuncțiile *vatta* și *kapha* și ar trebui purtată montată într-un inel de aur pe inelarul drept sau pe un lanț de aur la gât.

Perla

Această piatră prețioasă este un produs de sidef, format în scoici. Perla îmbină elementele „apă”, „pământ” și „aer”. Conține carbonat de calciu, are un efect răcoritor și oscilații liniștitoare, vindecătoare. Perla posedă proprietăți anti-*pitta* și purifică sângele. Perla se folosește intern în cazul bolilor infecțioase ale stomacului și intestinelor și poate fi folosită și în tratamentul hepatitei și litiazei biliare. Voma biliară poate fi tratată cu succes cu cenușa de perle, dar numai sub îndrumarea medicului.

Perla este un hemostatic și se folosește în tratamentul unor perturbări cum sunt sângerea gingiilor, voma cu sânge, sânge în spută și hemoroizi cu sânge, scăuni negre ca petrolul (în „zaț de cafea”).

Energia electrică a perlei poate fi utilizată sub formă de apă de

perle. În acest scop, se pun peste noapte patru-cinci perle mici într-un pahar cu apă. Această apă se bea ca tonic în ziua următoare. Se ameliorează în acest fel usturimea ochilor și usturimea la urinare. Apa de perle este un antiacid natural și ajută în stările infecțioase acute.

Perla este eficientă dacă se poartă montată într-un inel de argint pe inelarul drept.

Rubinul

Această piatră prețioasă roșie crește puterea de concentrare și conferă forță spirituală. Rubinul întărește inima. Această piatră cuprinde elementele „foc”, „aer” și „eter”. *Pitta* reacționează negativ la această piatră, care are însă o influență benefică în cazul excesului de *vata* și *kapha*.

Rubinul trebuie purtat într-un inel de aur sau argint pe inelarul stâng.

Safirul

Safirul are culoarea violetă sau purpurie și are o acțiune neutralizatoare asupra *vata*. Se folosește pentru a contracara efectele negative ale planetei Saturn și este un bun remediu la îmbolnăviri cum sunt reumatismul, sciatica, dureri nevralgice, epilepsie, isterie și toate disfuncțiile *vata*.

Safirul cuprinde elementele „foc”, „eter” și „aer” și ar trebui purtat prins într-un lanț de aur la gât.

Topazul

Această piatră poate fi de culoare galben pai, galben auriu, verzuie sau roșu albăstrie. Ea accentuează pasiunea și domolește teama.

Topazul conferă forță și inteligență. El cuprinde elementele „foc”, „eter” și „aer” și ar trebui purtat pe arătătorul drept, prins într-un inel de aur sau la gât, pe un lanț de aur.

Terapia prin culori

Asemănător metalelor și pietrelor prețioase și semiprețioase, și culorile posedă oscilații energetice cu efecte curative.

Terapia ayurvedică face uz și de puterea vindecătoare a culorilor. Cele șapte culori de bază vizibile în curcubeu sunt într-o strânsă relație cu diferitele „țesuturi” ale corpului și cu umorile. Ca atare, efectele vibrațiilor celor șapte culori pot fi folosite pentru menținerea echilibrului celor trei umori din corp.

Dacă înfășurăm un pahar cu apă într-o fâșie de hârtie colorată și îl expunem timp de patru ore la soare, apa se va satura cu oscilațiile culorii respective. Această apă poate fi folosită cu succes în scopuri curative. În terapia ayurvedică, se folosesc culorile menționate mai jos.

Roșu

Această culoare are o relație cu sângele. Are proprietatea de „încălzire”, stimulează formarea hematiilor și accentuează culoarea lor. Culoarea roșie produce căldură în corp și stimulează circulația sanguină. Ea ajută la păstrarea culorii pielii și furnizează energie țesuturilor nervoase și măduvei osoase.

Culoarea roșie are un efect benefic în disfuncțiile *vata* și *pitta*. Dacă însă expunerea la roșu durează prea mult, se poate aglomera prea multă *pitta* în anumite părți ale corpului, ceea ce conduce la inflamații. O expunere excesivă la roșu poate avea ca urmare o conjunctivită.

Portocaliu

Ca și roșul, portocaliul are un efect de încălzire și posedă energie vindecătoare. El permite căutătorului spiritual să renunțe la lume, dar, concomitent, conferă organelor sexuale energie și putere. Drept urmare, portocaliul ar trebui folosit în corélare cu abținerea sexuală, pentru a transforma această energie sexuală în Conștiință Supremă. Cel care nu trăiește în abținerea sexuală va suferi prin folosirea culorii portocalii o excitație sexuală excesivă.

Portocaliul este folositor în cazul disfuncțiilor *vata* și *kapha*. Această culoare rezolvă congestiile și menține luciul natural al pielii.

O folosire excesivă a portocaliului poate conduce la perturbări *pitta*.

Galben

Expunerea la această culoare asigură ridicarea energiei spre unele dintre *chakre* importante. Pe plan spiritual, culoarea galbenă este legată de moartea totală a ego-ului. Folosirea neavizată a acestei culori provoacă o acumulare excesivă a secreției bilei în intestinul subțire și poate conduce la disfuncții *pitta*.

Galbenul are o acțiune benefică în cazul excedentului de *vata* sau *kapha*.

Verde

Această culoare are un efect liniștitor asupra spiritului și generează o senzație de prosperitate. Verdele liniștește sentimentele și aduce mulțumire sufletească. Verdele are o acțiune liniștitoare și în cazul excesului de *vata* și *kapha*. El poate însă deregla *pitta*.

Folosirea excesivă a verdului stimulează bila și poate conduce la litlaza biliară.

Albastru

Aceasta este culoarea conștiinței pure. Ea exercită o influență liniștitoare asupra trupului și spiritului. Albastrul stimulează pigmentația pielii și are efecte benefice în cazul disfuncției ficatului și perturbărilor *pitta*.

Folosirea excesivă a acestei culori poate conduce la dereglări *vata* și *kapha* și poate provoca congestii cerebrale.

Indigo

Această culoare este utilă în cazul disfuncțiilor *vata* și *kapha*, dar poate provoca disfuncții *pitta*. Are un efect liniștitor.

Violet

Aceasta este culoarea conștiinței cosmice care conduce la trezirea conștiinței umane. Ea generează senzația de ușurință în corp și deschide poarta percepției. Violetul are efecte favorabile în cazul disfuncțiilor *pitta* și *kapha*, dar în cazul unei utilizări excesive poate conduce la perturbări *vata*.

VRACI ȘI IMPOSTORI

În capitolele anterioare au fost descrise premisele pentru a fi un medic bun. Acum este cazul să se spună câteva cuvinte despre o grupă specială – impostorii, care din păcate sunt foarte numeroși.

Impostorii apar nu numai în medicină, ci și în alte meserii, dar nicăieri nu pot produce atâtea daune ca în acest domeniu, căci aici ei se joacă cu viața oamenilor.

Impostori au existat dintotdeauna, deși au fost supuși unor critici acerbe. Existența vracilor și impostorilor s-ar explica prin faptul că medicul ocupa un rang prioritar în societate. Ca urmare a capacităților sale, el devenea un prieten și sfătuitor al pacientului, postură care le aducea respectul celorlalți.

Meseria era și foarte bănoasă și genera invidia celor ce-și doreau o asemenea poziție fără să aibă capacitatea și premisele necesare. Asemenea oameni deveneau vraci impostori și compensau lipsa cunoștințelor printr-un comportament insolent și prin înfrământări stridentă, profitând de credulitatea oamenilor.

Un mare înțelept indian, Charaka definește impostorii ca „niște oameni săraci cu duhul, dar vicleni, care purtând cu ei instrumente și cărți medicale – așa cum fac medicii cu experiență – străbat țara, se laudă în fața poporului neștiutor și iau în derâdere cunoștințele înțelepților”.

Atunci când întâlnesc oameni cu adevărat învățați, impostorii se îndepărtează, aruncându-le priviri întunecate. Ei nu înfruntă nicio dată un medic adevărat, pentru a nu-și descoperi ignoranța. Un animal care este conștient de importanța lui în raport cu animalele mai slabe se va purta ca un lup, dar își dă arama pe față când întâlnește un lup adevărat. La fel se demască un impostor care se prezintă în fața poporului neștiutor drept medic, atunci când dă de un medic adevărat.

Mai departe se spune despre impostori: „Ei aleargă pe străzi în căutarea unui câmp de acțiune. În momentul în care aud despre un

bolnav, vin în fugă și își laudă cunoștințele. Ei încearcă să se introducă la prietenii bolnavului prin mici atenții, șoapte și lingușeli și pretind cu voce tare că nu așteaptă o recompensă mare.

Atunci când li se încredințează un caz, caută prin toate mijloacele de care dispun să-și ascundă ignoranța, iar dacă nu sunt în stare să vindece o boală, dau vina pe comportamentul sau slaba recompensă materială a pacientului. Dacă observă că pacientul este în pericol, ei își iau tălpășița și pleacă din localitate”. Charaka mai spune: „Dacă sunt îndeplinite premisele de bază pentru tratamentul unei boli, care necesită terapie și îngrijire, aceasta va dispărea; dacă boala nu se ameliorează, vina este a așa-zisului medic, care este un impostor incapabil”.

Despre impostori, Charaka spune cu asprime: „Pentru cine își arogă nemeritat prestanța și comportamentul unui medic, este mai bine să bea venin de cobră sau să înghită bile de fier înroșite decât să-și însușească hrana, băutura sau banii unui om care l-a chemat în ajutor. Un impostor ar face mai bine să se arunce în foc decât să-l oblige pe un bolnav să-i urmeze tratamentul. În anumite condiții se poate supraviețui unei lovituri de trăznet, dar nu există speranță de scăpare în cazul efectelor negative ale medicamentelor prescrise de impostori. Ca urmare, nici un om ce își dorește sănătate și viață lungă nu ar trebui să ia medicamentele prescrise de un medic care nu are habar de medicină. Încurajat de vindecarea cu succes a pacienților cărora destinul le-a permis să supraviețuiască, impostorul se grăbește și la alți pacienți, a căror viață este poate mai scurtă. Pacientul înțelept trebuie să evite asemenea vraci neșcoliți, care își dau aere de medic pentru a-și asigura traiul. Ei seamănă cu un șarpe umflat cu aer”. Mai târziu impostorii au fost numiți „Yama” (frați mai mari) căci ei luau nu numai viața pacienților, ci și averea lor. Nu oricine poate deveni un medic excelent și nu oricine obține o autorizație pentru practicarea meseriei de medic, chiar și după ani de practică și studiu. Drept urmare impostorii lucrează pe ascuns și își aleg victimele dintre oamenii simpli și neștiutori. Este datoria guvernului să se ocupe de această problemă. Dacă se analizează descrierea detaliată a activității ascunse a impostorilor așa cum o face Charaka, devine clar că în timpurile lui acest control guvernamental a existat.

Această carte nu poate transforma un neștiutor în medic ayurvedic. Este bine să se țină seama de acest lucru, pentru ca persoana ce se limitează la informațiile culese din acest volum să nu devină ea însăși un impostor.

ANEXA A

MIJLOACE TERAPEUTICE SIMPLE

Abcese

Pentru a face abcesul să coacă, se folosește un terci de ceapă sau un terci obținut din câte o jumătate de linguriță de ghimbir și șofran măcinat, aplicat direct pe locul în care se formează abcesul.

Acnee

Se ia câte o jumătate de linguriță de șofran indian și lemn de santal măcinat și se adaugă apă până se formează un terci care se aplică extern. Se mai poate bea, de două ori pe zi, o jumătate de ceașcă de zeamă de aloe până când pielea redevine curată.

Arsuri

Se aplică local fie gel proaspăt de aloe cu o priză de șofran măcinat, fie ghee sau ulei de nucă de cocos.

Astm

Se recomandă ceaiul din lemn dulce și ghimbir. Se ia câte o jumătate de linguriță din fiecare plantă la o ceașcă de apă.

Alt remediu pentru uz intern constă dintr-un sfert de ceașcă zeamă de ceapă amestecată cu o linguriță de miere și jumătate de linguriță de piper negru. Acest mijloc aduce ameliorare în cazuri de tuse, congestie respiratorie sau respirație grea.

Balonări

Se dizolvă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu într-un pahar cu apă și se adaugă zeama de la o jumătate de lămâie și se bea.

Bulimie

Bulimia este o reacție psihică. Se recomandă consumarea mâncărilor ușoare ca: mei, tapioca sau secară, care nu favorizează creșterea în greutate. Dacă îngrășarea a și avut loc, se poate prăji o linguriță de anason sau coriandru cu o priză de sare și apoi se va mânca acest amestec. Se mai poate bea o ceașcă de apă caldă la care s-a adăugat o priză de sare și zeama de la o jumătate de lămâie.

Constipație

Fie se bea ceai de frunze de senna (un fel de scorțișoară), fie se ia o linguriță de *ghee* în lapte cald, înainte de culcare. O altă modalitate de a combate constipația este consumarea unui ceai de semințe de in. Se fierbe o lingură de semințe de in la o cană de apă și se bea seara, înainte de culcare.

Crampe menstruale

O linguriță de gel de aloe cu două prize de piper negru se iau de trei ori pe zi până dispar crampele.

Diaree

Se amestecă iaurt cu apă în proporții egale, se adaugă puțin ghimbir proaspăt (cca. 1/2 linguriță) și se bea. Se mai poate bea cafea neagră cu zeamă proaspătă de lămâie.

Un alt mijloc sunt fulgii de ovăz care se amestecă într-o ceașcă de ceai cu două lingurițe de semințe de mac. Amestecul se fierbe, i se adaugă o priză de muscat și se mănâncă.

Dureri de cap

Pentru a calma durerile de cap, se face un terci dintr-o jumătate de linguriță de ghimbir care se aplică pe frunte cald. Ar putea apărea o senzație de arsură, care nu are însă urmări dăunătoare. O altă metodă constă în analizarea respirației. Trebuie să se constate dacă expirația printr-o nară este mai puternică decât prin cealaltă. În acest caz se închide nara cu expirație mai puternică și se respiră prin cealaltă până când durerile de cap dispar.

Următoarele metode pot fi folosite la alte feluri de dureri de cap. Durerile de cap datorate sinusurilor au o legătură cu kapha și pot fi tratate prin aplicarea unui terci de ghimbir pe frunte și pe sinusuri. Durerile de cap frontale indică un excedent de pitta în stomac. Remediul este un ceai făcut din câte o jumătate de linguriță de chimion și coriandru la o ceașcă cu apă. În același timp, se poate aplica pe tâmpile un terci din lemn de santal. Durerile în partea posterioară a capului sunt un indiciu pentru prezența toxinelor în intestin. Se amestecă o linguriță de semințe de in cu un pahar de lapte cald și se bea înainte de culcare. Concomitent, se aplică un terci de ghimbir în spatele urechilor.

Durerile de cap pot apărea și din cauza modificărilor energetice din corp sau prin sentimentele înăbușite, care se răsfrâng asupra țesuturilor conjunctive profunde.

Dureri de gât

Se introduc într-un pahar cu apă fierbinte un sfert de linguriță de sofran măcinat și o priză de sare. Cu soluția obținută se face gargară, după ce a ajuns la o temperatură suportabilă pentru corp, pentru a nu se produce arsuri în gură sau în gât.

Dureri de spate

Se aplică local terci de ghimbir și apoi ulei de eucalipt.

Dureri de urechi

Se picură în ureche trei picături de ulei de usturoi. Se mai poate face un amestec dintr-o linguriță de zeamă de ceapă cu o jumătate de linguriță de miere și se introduc cinci până la zece picături în ureche.

Eczeme

Se bea un ceai de coriandru: o linguriță de boabe de coriandru la un pahar de apă.

Eructație (râgâit)

Se iau două părți miere la o parte ulei de ricin. Se folosește și pranayama.

Extenuare

Se bea un pahar de apă ~~cu~~ nucă de cocos sau suc de struguri. Se mai pot fierbe trei curmale în 200 ml de apă. Se bea apa rezultată.

Gingivită

Se bea zeama de la o jumătate de lămâie într-un pahar de apă. De asemenea, se poate masa gingia cu ulei de nucă de cocos.

Hemoragii externe

Se aplică extern gheață sau terci din lemn de santal. Se poate aplica local și cenușa neagră de la un tampon de vată ars (bumbac).

Într-o jumătate de ceașcă de zeamă de aloe până dis-

Indigestii

Se zdrobește un cățel de usturoi cu o priză de sare și o priză de bicarbonat sau se bea un sfert de ceașcă de zeamă de ceapă cu o jumătate de linguriță de miere și o jumătate de linguriță de piper negru.

Se face un ceai dintr-un sfert de linguriță nucă de muscat la o ceașcă de apă. Ajută și masajul blând al tălpilelor cu ulei de susan sau frecarea pielii capului cu ulei; se mai pot picura cinci până la zece picături de ulei cald în fiecare ureche. Se poate bea o ceașcă de lapte cald cu zahăr candel sau miere. Un bun somnifer este și ceaiul de mușetel (infuzie dintr-o lingură de mușetel la o cană de apă fierbinte).

Intoxicații

Se ia o jumătate de linguriță de ghee sau o jumătate de linguriță de lemn dulce măcinat.

Miros urât în gură

Dacă simpla spălare, regulată, pe dinți, nu dă rezultate, se curăță cavitatea bucală cu lemn dulce și se mănâncă semințe de anason. Se mai poate bea o jumătate de ceașcă de zeamă de aloe până respirația devine din nou proaspătă.

Răceală

Se fierbe o linguriță de ghimbir într-un litru de apă și se inspiră vaporii rezultați. Un mijloc eficace împotriva răcelilor este fiertura de frunze de eucalipt. În cazul în care nasul este înfundat, congestia se resorbe dacă exteriorul nasului se masează cu ulei de eucalipt. Se poate folosi rădăcina măcinată de obligeană ca praf de prizat. Se ia câte o priză între degete pentru fiecare nară.

Sinuzită

Se aplică un terci de ghimbir pe locul respectiv sau se inspiră în nas o priză de rădăcină de obligeană.

Somn excesiv

Se bea cafea, ceai negru sau rădăcină de obligeană înainte de culcare. Se mănâncă mai puțin la cină, care se ia mai devreme. Dacă problema persistă, este necesară consultarea unui medic.

Stări de șoc (leșin)

Se inspiră vaporii unei cepe proaspăt sparte sau rădăcină de obligeană măcinată.

Umflături

Se bea apă de secară, care se obține din patru părți apă și o parte secară, se fierbe și se strecoară. Este bun și ceaiul de coriandru.

La umflăturile externe se amestecă două părți de șofran măcinat cu o parte sare, apoi se aplică pe locul afectat.

Usturimi ale ochilor

Se freacă talpa piciorului cu ulei de ricin sau se picură trei picături de apă de trandafiri în ochiul afectat. Se mai poate aplica pe ochi gelul proaspăt de aloe.

Tuse

Se face gargară cu un pahar de apă caldă la care s-au adăugat o priză de sare și două prize de șofran măcinat. De asemenea, se poate suga o cuișoară cu o bucată de zahăr candel. Când începe expectorația, se face un ceai dintr-o priză de cuișoare, o priză de scorțișoară și o jumătate de linguriță de ghimbir, peste care se toarnă apă clocotită.

Vâjâit în urechi

Se picură în urechi trei picături de ulei de cuișoare.

ANEXA B**ALIMENTE ANTIDOTURI****Produse lactate**

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Brânză	Mărește volumul de spută și congestiile; provoacă disfuncții <i>pitta</i> și <i>kapha</i>	Piper negru, ardei sau piper Cayenne
Ouă	Accentuează <i>pitta</i> ; în stare crudă, conduc la accentuarea <i>kapha</i>	Pătrunjel, șofran indian și ceapă
Înghețată	Mărește cantitatea de spută, provoacă congestii	Cuișoare sau nucșoară
Smântână	Mărește cantitatea de spută, provoacă congestii	Coriandru sau nucșoară
Iaurt	Mărește cantitatea de spută, provoacă uneori congestii	Chimion sau ghimbir

Pește și carne

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Pește	Accentuează <i>pitta</i>	Nucă de cocos, lămâie
Carne roșie	Îngreunarea digestiei	Piper de Cayenne, cuișoare sau ardei

Cereale

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Ovăz	Mărește <i>kapha</i> și țesuturile adipoase	Șofran, semințe de muștar sau chimion
Orez	Mărește <i>kapha</i> și țesuturile adipoase	Cuișoare sau boabe de piper
Grâu	Mărește <i>kapha</i> și țesuturile adipoase	Ghimbir

Legume

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Legume în teci	Provoacă balonări și flatulență	Usturoi, cuișoare, piper negru, piper de Cayenne, ghimbir, sare sau ardei
Varză	Provoacă balonări	Se fierbe în ulei de floarea soarelui, cu semințe de muștar și șofran
Usturoi	Accentuează <i>pitta</i>	Nucă de cocos rasă și lămâie
Salată verde	Provoacă balonări	Ulei de măsline cu zeamă de lămâie
Ceapă	Provoacă balonări	Fiartă sau cu sare, lămâie, iaurt sau semințe de muștar
Cartofi	Provoacă balonări	Ghee cu boabe de piper
Roșii	Măresc <i>kapha</i>	Lămâie sau chimion

Fructe

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Avocado	Mărește <i>kapha</i>	Șofran, lămâie, usturoi și piper negru
Banane Fructe uscate	Măresc <i>pitta</i> și <i>kapha</i> Provoacă uscăciune, pot provoca disfuncții <i>vata</i>	Nucșoară Se înmoaie în apă
Mango	Provoacă diaree	Ghee cu nucșoară
Pepene galben Pepene verde	Provoacă retenție de lichide Provoacă retenție de lichide	Nuci de cocos rase cu coriandru Sare cu ardei

Nuci și semințe

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Nuci	Provoacă balonări, accentuează <i>pitta</i>	Se înmoaie peste noapte și se fierb cu ulei de susan și ardei
Unt de arahide	Greu digerabil; efect de „înclieare”; provoacă dureri de cap	Ghimbir sau praf de chimion prăjit

Diverse

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Alcool	Excitant, efect de extenuare	1/2 linguriță de chimion sau a se mesteca înainte de consum boabe de nucșoară
Ceai negru	Excitant, efect de extenuare	Ghimbir
Cacao	Excitant cu efect extenuant asupra organismului	Nucșoară sau chimion
Cafea	Excitant, cu efect ulterior extenuant asupra organismului	Nuca de muscat măcinată împreună cu nucșoară
Floricele de porumb	Provoacă uscăciune și balonări	Se adaugă ghee
Dulciuri	Accentuează congestiile	Ghimbir uscat măcinat
Tutun	Provoacă dereglări de pitta și kapha	Rădăcină de obligeana sau semințe de țelină

*) Antidoturile se vor adăuga la gătit sau se vor consuma concomitent.

Editura L.V.B. vă recomandă
- în colecția ANIMA MUNDI -

POVEȚELE MAICII SOFRONIA



O incursiune în fascinantă lume a obiceiurilor românești de odinioară

Autor: Alexander Reinhardt
288 pagini
Preț: 17000 lei

Cunoscând pentru prima dată România în 1972, ca turist, dr. Alexander Reinhardt revine aici în 1987, de data aceasta să revadă locuri dragi, de care se atașase. Devenit între timp el însuși pacient, suferind de cancer, Alexander Reinhardt se va vindeca urmând povețele maicii Sofronia. Grație ei descoperă o nouă teorie în privința terapiei prin nutriție, dar și fascinantă înțelepciune a satului românesc.

TERAPIE FLORALĂ



Autor: Dr. Iorgu Lascăr
128 pagini
Preț: 10000 lei

Doctorul Iorgu Lascăr prezintă în cartea de față un sistem terapeutic inedit, elaborat la sfârșitul secolului trecut, în Anglia, de către dr. Edward Bach. Pornind de la descoperirea că stările emoționale sau anumite atitudini comportamentale ale oamenilor depind într-o bună măsură de afecțiunile organismului, dr. Bach pune la punct o terapeutică naturistă, bazată pe un număr de 38 de plante, cunoscute deja sub numele de „florile Bach“. Citind această carte veți afla că și invidia, apatia, aroganța, melancolia, nehotărârea, pesimismul pot fi tratate.



Ayurveda, cel mai vechi sistem indian de medicină, pornește de la constatarea unei relații de interdependență între individ și spiritul cosmic, între individ și propria conștiință, între materie și energie. Din această perspectivă, Ayurveda consideră sănătatea și boala ca fiind elementele aceluiasi sistem. Tulburarea echilibrului care se stabilește la nivelul acestui sistem duce la agravarea stării de boală. Preocupată de restabilirea stării de sănătate, Ayurveda mizează pe capacitatea individului de autovindecare, pe puterea de regenerare a organismului uman. Având ca principiu de bază ideea că, atunci când toate energiile corpului ajung în echilibru, procesele de îmbolnăvire dispar, iar cele de îmbătrânire se pot reduce în mod semnificativ, știința ayurvedică își propune să îl ajute pe cel sănătos să-și conserve sănătatea și pe cel bolnav să și-o redobândească.



**ANIMA
MUNDI**

ISBN 973 - 981 35 - 5 - 0